વિવિધ ગ્રંથમાળા વર્ષ ૧૫ મું
સળંગ ગ્રંથાંક ૧૭૭ થી ૧૭૯



વિભાગ પહેલાનો ગ્રંથાંક
૧૭૪, ૧૭૫ અને ૧૭૬

योगतत्व

અમેરિકન લેખક યોગી રામચરકના ગ્રંથોને આધારે

લેખકઃ નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડ્યા
નિવાસ–વલસાડ (સુરત)

सस्तुं साहित्य वर्धक कार्यालय तरफथी
સંપાદક અને પ્રકાશકઃ ભિક્ષુ–અખંડાનંદ
સ્થળઃ અમદાવાદ અને મુંબઈ

આવૃત્તિ પહેલી, પૃષ્ઠસંખ્યા ૩૮૪, પ્રત ૬૩૦૦, સં૦ ૧૯૮૨
મૂલ્ય—રૂ. ૧) પાકું પૂંઠું ૧॥
અન્ય સ્થળના વેચનાર બે આના વધુ લેશે.

અમદાવાદ 'સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલય' માં
ભિક્ષુ: અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત

संपादकनुं निवेदन

વિવિધ ગ્રંથમાળાનું આ પુસ્તક અમેરિકન લેખક યેાગી રામચરકનાં પુસ્તકેા ઉપરથી લખાયલું હેાઇ લેખક બંધુએ તેનું નામ "યેાગતત્ત્વ" રાખ્યું છે. પુસ્તકની યેાજનાને લગતી વિશેષ માહિતી તેમજ તેમાં સમાયલી કેટલીક બાબતેાના સંબંધમાં અગત્યની સૂચનાએા લેખક બંધુએ પેાતાની પ્રસ્તાવનામાં આપેલી છે. પુસ્તકની શરૂમા આપેલી એ પ્રસ્તાવના પ્રથમ વાંચ્યા પછીજ પુસ્તક વાંચવા ભલામણ છે. પુસ્તકની છેવટે શુદ્ધિપત્ર છે તે મુજબ પ્રથમથીજ સુધારી લેવું જોઇએ.

આ પછીના પૃષ્ઠેામાં અપાયલી "સૈારાષ્ટ્રસાહિત્ય શ્રેણી" તથા "ભીલ સેવામંડળ"ને લગતી હકીકતેા તરફ પણ વાચક બંધુએાનું ખાસ લક્ષ ખેંચવામાં આવે છે.

આ પછીનું પુસ્તક પણ બનતા યત્ને મહીના માસમાજ રવાના થશે.

સં૦૧૯૮૧. શ્રાવણ માસ.

પંચમહાલ જીલ્લાના ભીલોને શિક્ષણ, વૈદકીય મદદ, સહકારી મંડળીઓ અને ધાર્મિક બોધ ઇ૦ બાબતોમાં સહાય આપવાને સ્થપાએલું

ભીલ સેવામંડળ, દાહોદ.

પંચમહાલ જીલ્લાના દાહોદ અને ઝાલોદ આ બે તાલુકામાં લગભગ બધી વસ્તી ભીલોનીજ છે. સવાલાખની વસ્તીમાં એક લાખ ભીલો છે. તેઓ નાના નાના ખેડુત છે, પણ ઘણા અજ્ઞાન અને સાધનહીન હોવાથી દારિદ્રમાં તથા કર્જમાં ડૂબેલા રહે છે. વળી તેઓ દારૂના પણ વ્યસની છે. લગ્ન વખતે દારૂ બન્ને પક્ષના લોકો પુષ્કળ પીએ છે ઉજળા વર્ગથી અને વિશેષે સરકારી અમલદારોથી તેઓ બહુ ડરતા રહે છે. શાહુકાર તથા સિપાઇઓ તેમને ખૂબ નીચોવે છે. આવી દશામાંથી તેમને બહાર કાઢવા સારૂ તેમને માટે શાળાઓ, આશ્રમો, દવાખાનાંઓ, સહકારી મંડળીઓ વિગેરે સ્થાપવામાં આવી છે. ભીલસેવામાં મચ્યા રહેનારા પંદર સેવકો તથા બીજા પંદરેક શિક્ષકો ભીલોનાં છૂટાંછવાયાં ઝુંપડાંવાળાં ગામોમાં કામ કરી રહ્યા છે. અને તેમના દ્વારા—

૩ આશ્રમો (વસતીગૃહવાળી શાળાઓ)

૭ સાધારણ શાળાઓ

૨ આયુર્વેદિક દવાખાનાંઓ

છેલ્લાં ત્રણ વર્ષ થયાં ચાલી રહ્યાં છે એકાદ આશ્રમની જાતે મુલાકાત લીધા સિવાય આવા કામની અગત્ય તથા દેશને થતો લાભ પૂર્ણપણે સમજી શકાય નહિ.

વાર્ષિક ચાલુ ખર્ચ દરવર્ષે લગભગ રૂ ૨૦,૦૦૦ થાય છે. તે ઉપરાંત આશ્રમો તથા શાળાઓ માટે પાકાં અથવા કાચાં મકાનો બાંધવાંજ પડે છે તથા કૂવા અને મંદિરો પણ ચણાવવાં પડે છે તે ખર્ચ તો જૂદું. આને માટે સ્થાયી ફંડ બીલકુલ નથી, આકાશવૃત્તિ ઉપરજ આધાર રાખવો પડે છે. છેકજ પછાત પડેલી કોમ આગળ વધેલી કોમોના આશરાવિના આગળ વધી શકે નહિ; માટે દેશનું ભલું ચાહનાર દરેક સ્ત્રીપુરુષને વિનતિ છે કે આવા સ્વધર્મના કામમાં મહેનતથી અથવા પૈસાથી, જેટલી બને તેટલી સહાય આપવી.

જે કોમને ઉંચી ચઢાવવાને માટે પરદેશી અને પરધર્મી મીશનરીઓ મહેનત કરી રહ્યા છે તથા પરદેશથી હજારો અને લાખો રૂપિયા લાવી ખર્ચે છે, તેવી કોમોને માટે આપણે તેમના દેશી તથા સ્વધર્મી ભાઈઓ કાંઈ ન કરતાં હાથ જોડીને બેસી રહીશું અને તેમને માટે કાંઈજ પરમાર્થ નહિ કરીશું?

વધુ વિગત તથા વિગતવાર હકીકત અને રીપોર્ટને માટે નીચેને સરનામે લખવું.

દાહોદ પંચમહાલ
સં. ૧૯૮૧ જન્માષ્ટમી

સુખદેવ વિશ્વનાથ ત્રિવેદી—મંત્રી
અમૃતલાલ વિ. ઠક્કર—પ્રમુખ

सौराष्ट्र साहित्य श्रेणी

કાઠિયાવાડની અનેકરીતે દબાયલી અને અન્યાયો તથા જુલમોના અતિરેકથી છેક મૂંગી દશા ભોગવી રહેલી પ્રજાના પુણ્યોદયના ચિન્હરૂપ; તેનાં અસહ્ય દુઃખો મુક્ત કંઠે પોકારીને તથા નાલાયક અધિકારીઓ અને રજવાડાઓનાં પોગળ ખોલીને તેના મુખનું કાર્ય અડગપણે બજાવનાર; પાણીનો અભાવ, અકાળની કે રેલની આફત, અધિકારીઓનો જુલમ, કે એવી જે કાંઇ પ્રજાપીડા જણાય ત્યાં દેવદૂતની પેઠે દોડી જઈ ઉમંગથી સેવા બજાવવા મંડી પડનાર; દેશને ખુણેખાચરેથી શોધી શોધીને સોરાષ્ટ્રનાં વીરવીરાંગનાઓની વીરકથાઓ છેક સાદી છતાં અનેરા ઓજસ્થી ઉભરાતી ભાષામા જનસમાજને ચરણે ધરનાર; અને એમ અનેક પ્રકારનાં પરિશ્રમ તથા જોખમો ખેડી સતત સેવાધર્મ બજાવ્યે જનાર રાણપુરની "સૌરાષ્ટ્ર" સંસ્થાને યાદ કરતાં કયા દેશાભિમાનીનું હૃદય ઉછળ્યા વિના રહે ! તેના સુક-લકડી જેવા-છતા રાજામહારાજાઓને પણ હચમચાવી મૂકે એવું હૃદય બળ ધરાવનાર સંસ્થાપક અમૃતલાલ શેઠ અને અનેક બની બેઠેલા સાક્ષરોને આશ્ચર્યચકિત કરી મૂકનાર મેઘાણી જેવા નરરત્નોની ઉચ્ચ ભાવનાઓ, સાદા જીવન, નિડર કલમ, સતત કર્તવ્યપરાયણતા અને અનેકમુખી લોકસેવાના પ્રતાપે આજે જે સુકીર્તિ અને લોકપ્રિયતા એ સંસ્થા ભોગવી રહી છે; અને વાચક વર્ગની આતુરતા "સૌરાષ્ટ્ર" સાપ્તાહિક માટે "નવજીવન"થીજ બીજે નબરે રહેતી આવી છે; તે યોગ્યજ છે. અલબત હજી તો આ સંસ્થા ઉગતી અવસ્થામા છે, હજી તો એને કંઇ કંઇ પ્રકારે કસોટીએ ચડવાનું અને અધિકાધિક યશસ્વી બનવાનું સૃજાયું હશે.

સૌરાષ્ટ્રના તીર્થસમી એજ સંસ્થા અને દેશસેવામા સમર્પણ થયેલાં એજ હૃદયો તરફથી પુસ્તકપ્રકાશનની એક યોજના "સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી"ના નામથી ચાલુ થયેલી છે.

એ "સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી" દ્વારા "સૌરાષ્ટ્રની રસધાર" જેવા અસામાન્ય અને બીજાં પણ ખાસ રાષ્ટ્રીય ભાવનાના પોષક અનેક ઉમદા પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થતાં આવ્યાં છે. છતા દિલગીરીની વાત છે કે ગુજરાતી વાચકવર્ગનું તે તરફ હજીસુધી ધ્યાન ખેંચાયું નથી અને એ શ્રેણીનાં પાંચ હજાર વાર્ષિક ગ્રાહક હોવાં જોઇએ, તેને બદલે પૂરાં પાંચસો પણ થયેલાં જણાતાં નથી ! જનસમૂહ તરફથી આવો નજીવો લાભ લેવાયા છતાં પણ વાર્ષિક પાંચ રૂપિયામા પંદરસો પૃષ્ઠના પુસ્તકો આપવાનું ધોરણ બે ત્રણ વર્ષસુધી ચલવ્યે જવામાં એ સંસ્થાએ દાખવેલું ધૈર્ય જેટલું સ્તુતિ-પાત્ર છે; તેટલીજ આ આત ઉપકારક સેવાનો લાભ ઉઠાવવા તરફ જનસમૂહે રાખેલી બેકાળજી ઠપકાપાત્ર છે. આવી બેકાળજીને લીધે એ સંસ્થાને એ કાર્ય મૂકીજ દેવું પડે, તો જનસમૂહના હક્કમાં મોટું નુકશાન ગણાય.

શરીરપોષણ માટે અને બીજા અનેક પ્રસંગે સેંકડો અને હજારોના ખર્ચ કરી

શકવા છતા જેઓ આવા ઉમદા સાહિત્યરૂપ અતિ મહત્ત્વના અને અનેક પેઢીઓ-સુધી કામ આપ્યા કરે એવા માનસિક ખોરાકમાટે જુજ ખર્ચ પણ ન કરી શકે તેમની અક્કલને માટે શું કહેવું ?

અત્ર તરફથી ઉપકારક ચીજસિવાય ભલામણ થતી નથી; એવો વાચકવર્ગનો વિશ્વાસ ધરાવવા છતાં પણ "સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી"ના અને "નવજીવન પ્રકાશન મંદિર"ના પુસ્તકો માટે કહ્યા વિના ચાલતું નથી કે શુભાકાંક્ષી વાચકબંધુઓને એ બંને સંસ્થાઓનાં જૂજકિંમતે નીકળતા પુસ્તકો વાચીને એમજ લાગવું જોઇયે કે-તેની પાછળ ખર્ચાયલા પૈસાનો અનેકગણો બદલો તેમણે મેળવ્યો છે; તેમા જ્ઞાનચારિત્ર્યના ઉમદા શિક્ષણ ઉપરાત મનોરંજકતા પણ ઓછી રહેલી નથી; અને તેના તરફ અત્યારસુધી રહેલુ અજાણપણું અથવા બેકાળજી તે વાચકોના પોતાનાજ હિતપ્રત્યેનું અજ્ઞાન અને બેકાળજી હતા.

સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણીદ્વારા નીકળેલા ઉપકારક પુસ્તકોની વિગત તેમજ કિમત વગેરે બાબતો આ સાથે વહેંચાયલા તેને લગતા વધારામા વાચકો જોઈ શકશે.આ વધારો વિવિધગ્રંથમાળાના વાચકવર્ગના હિતાર્થે તેમની પાસેથી ખાસ માગી લઇને આ પુસ્તક સાથે વહેંચવામા આવેલો છે.

ભિક્ષુ-અખંડાનંદ



અનુક્રમણિકા

ખંડ ૧ લો–સ્થૂળ અંગ



अनुवादकनो उपोद्घात

(પુસ્તકનો આરંભ કરતાં પહેલાં અવશ્ય વાંચવો)

નવયુગ

જ્ઞાનનો પ્રકાશ સૂર્યના પ્રકાશની માફક પૂર્વથી પશ્ચિમ તરફ વહન કરતો દેખાય છે. ભરતખંડના ઋષિમુનિઓએ તપશ્ચર્યા અને ચિંતનદ્વારા જે મૂલ્યવાન સત્યોની પ્રાપ્તિ કરી હતી, તે ભરતખંડની બહાર જઈને ઇતર દેશોના મનીષીઓના સમાગમમાં આવી તેમની વિચારપ્રણાલિમાં ભારે પરિવર્તન કરી રહ્યાં છે. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધનો પ્રાણપ્રદ સંદેશ વહી જનાર કાષાયવસ્ત્રધારી બૌદ્ધ-ભિક્ષુઓનાં ઝુંડ મિસર, મધ્ય એશિયા, ઇરાક, સિરિયા અને તેથીએ આગળના પ્રદેશોમાં તથાગતની અમૃતવાણી સંભળાવતાં ફરી વળ્યાં હતાં. તેમણે ભરતખંડના તત્ત્વજ્ઞાનનાં બીજ પશ્ચિમના પ્રદેશોમાં વાવ્યાં. અહીંની આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિથી મુગ્ધ બની ગએલા પિથેગોરાસ અને ફાહિયાનના જેવા કેટલાએ પરદેશી જ્ઞાનપિપાસુઓ તક્ષશિલા અને નાળંદનાં વિદ્યાલયોમાં આવતા, ભણતા અને જ્ઞાનનું ભાથું બાંધીને સ્વદેશ સીધાવતા. ઋષિઓએ પાળેલી પોષેલી કામદુઘાઓનાં દૂધ અરબો અને યવનોએ પીધાં અને તેનાં નવનીત ઇસુના ઉપદેશમાં નીતર્યાં. ત્યાર પછી ધર્મવિગ્રહોનાં વાવાઝોડાં વીંઝાયાં; કેટલાએ સૈકા સુધી આ ભારતીય બ્રહ્મવિદ્યાની વેલીને પાંગરવાનો અવસર એ તરફ ન મળ્યો. કોઈ કોઈ ઇસાઇધર્મના વિરક્ત સાધુઓની ગુપ્ત મંડળીઓદ્વારા આ વિદ્યા સચવાઈ રહી; પરંતુ ત્યાં પણ તેના ઉપર અનેક વિજાતીય આવરણ ફરી વળ્યાં. તેના સ્વરૂપમાં છેક રૂપાંતર થઇ ગયું.

એમ કરતાં કરતાં અઢારમી શતાબ્દીનો આરંભ થયો. યૂરોપના વિચારકો ત્યાંના ધર્મગુરુઓનાં જૂની ઢબનાં અશાસ્ત્રીય ઉપદેશવચનોથી અસંતુષ્ટ થયા હતા. સામાન્ય નીતિવાક્યોથી તેમના આત્માની ભૂખ ભાગતી ન હતી. તેમની બુદ્ધિ જીવનના મહાપ્રશ્ન ઉકેલવા મથી રહી હતી. પ્રયોગસિદ્ધ ભૌતિક વિજ્ઞાનના ઉત્તર પણ આછા, અધૂરા અને શંકાસ્પદ હતા. એવે સમયે કેટલાક પુરાતત્ત્વવિદ્યાનું અન્વેષણ કરનાર યૂરોપીય પંડિતોનું લક્ષ આર્યદેશના સાહિત્ય તરફ આકર્ષાયું. તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ, ઉગ્ર સ્વાર્પણ અને જ્વલંત ભક્તિ એ ત્રણ દૈવીસંપત્તિઓથી વિભૂષિત થએલા પાશ્ચાત્ય પંડિતોએ ભરતખંડના આ-

ધ્યાત્મિક રત્નરાશિનો પ્રકાશ સંસ્કૃત સાહિત્યમાં દીઠો. શોધખોળ કરનારાં મંડળો સ્થપાયાં અને પુરાતત્ત્વની શોધ કરનાર પંડિતોનાં પૂર ભરતખંડ તરફ વળ્યાં. તેમણે પરિશ્રમ લેવામાં કચાશ નથી રાખી. વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, તંત્ર, ષડ્દર્શન, કાવ્ય, નાટક, વ્યાકરણ, જૈન અને બૌદ્ધ સાહિત્ય, એવી એક એક શાખાના અધ્યયન પાછળ જીવનભર તપશ્ચર્યા આદરનાર જર્મન અને અંગ્રેજ પંડિતોએ ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને આર્યતત્ત્વદર્શનનાં વહન ફરીથી પશ્ચિમ તરફ વાળ્યાં. આ રીતે યૂરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશોમાં સાહિત્યના નવયુગનું મંડાણ થયું.

નવવિચારવિજ્ઞાન

આ રીતે પૂર્વના સાહિત્ય અને તત્ત્વચિંતન તરફ પશ્ચિમની પ્રજાના વિચારક અને સંસ્કારી વર્ગનું લક્ષ્ય આકર્ષાયું. તેમને જ્ઞાનની ભૂખ લાગી હતી અને આ દશ્ય જગતની પાછળ શું છે, તે જાણવાની ભારે ઉલટ હતી. એવા અણીના વખતમાં તેમને જ્ઞાનનો ભંડાર હાથ આવ્યો. ઘણા કાળના ભૂખ્યા માણસને અન્ન મળે ત્યારે તે જેમ જે આવ્યું તે ખાવા મંડી જાય છે, પચશે કે નહિ પચે તેનો વિચાર કર્યા વગર કોળીઆ ઝટ ઝટ ઉતારતો જાય છે અને ખાદ્યપદાર્થ તેને જે રૂપમાં મળે તેની સારાસારતાનો વિવેક કરવા જેટલી ધીરજ તે રાખી શકતો નથી, તેવુંજ આચરણ પાશ્ચાત્ય જનતાએ આર્યતત્ત્વ વિજ્ઞાનના સંબંધમાં કર્યું. પરધર્મી અને વિજાતીય સંસ્કૃતિમાં પોષાયલા પંડિતો તેમની ગમે તેટલી પ્રામાણિક અને વિવેકી દૃષ્ટિ હોવા છતાં ઘણીવાર તેમણે અહીંનાં સત્યો સમજવામાં ગોથાં ખાધાં અથવા મૂળ વસ્તુને તેમની પોતાની માન્યતાઓનો ઓપ ચડાવીને ગુણ અને સ્વરૂપમાં પલટાવી દીધી. ભરતખંડનું તત્ત્વદર્શન યૂરોપઅમેરિકાની પ્રજાની આગળ જે સ્વરૂપમાં રજુ થયું તેમાં આવી રીતે સત્ય અને અસત્યની મેળવણી થઇ ગઇ.આવા ગુણદોષવાળા ભોજનની અનેક વાનીઓનું આચરકુચર તેમણે ગ્રહણ કરવા માંડયું. ભરતખંડના વિચારોનું પૂર આવેજ ગયું અને તે વિચારોનું પ્રતિવમન કરતું નવસાહિત્ય નવી સ્વતંત્રતાના જુસ્સાથી પ્રાણવંત બનેલા અમેરિકામાં થોકે થોક પ્રગટ થવા લાગ્યું. પ્રાણવિનિમય, પ્રેતાવાહન, મનોબળના ચમત્કાર, ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ વગેરે નાના પ્રકારની વિદ્યાઓને લગતાં પુસ્તકો અને વર્તમાનપત્રો ઉભરાવા લાગ્યાં. તેમાં અસત્ય તથા કાલ્પનિક બાબતોના થરનીચે સત્યની હીરાકણીઓ ચળકતી હતી.

અમેરિકામાં રોજ હજારો પુસ્તકો પ્રગટ થાય છે અને તેની લાખો પ્રતો ઝપાટાબંધ વેચાઇ જાય છે. ત્યાંની પચરંગી પ્રજાને નવી વસ્તુ તરફ ભારે મોહ હોય છે. કાંઈક નવું સાંભળવાની, કાંઈક નવો, ચિત્તને ઉશ્કેરે એવો બનાવ જોવાની તેમને ભારે ઉલટ હોય છે. આવી પ્રજાની આગળ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનો ચેતનવંત પ્રવાહ તેમને રુચે એવા આકર્ષક સ્વરૂપમાં મૂકવામાં આવે એટલે પછી તેના પરિણામનું પૂછવુંજ શું ? ત્યાંના બુદ્ધિમાન લેખકો-એ તેમની કલમને માટે આ નવા અને ભારે નફાકારક વિષયને વધાવી લીધો. વાણીની છટા અને તર્કની પ્રભામાં તેઓ કોઇથી ઉતરે એવા નથી. નીરસ વિષયને રસિક બનાવવાનો કિમિયો તેઓ પોતાનોજ કહેવડાવે છે. એકના એક વિષયપર પાંચપચીસ પુસ્તકો કેમ લખી .ક્હાડવાં અને એકની એક વાત અનેક વાર જૂદે જૂદે રૂપે વાંચનારને કેમ કહેવી, એ હુન્નરમાં તેઓ પ્રવીણ હોય છે. આવા ઉસ્તાદ લેખકોના હાથમાં નવો વિષય આવ્યો અને તે પણ લોકોનાં મનમાં ચળ ઉત્પન્ન કરે એવો, એટલે પછી ત્રુટિજ શાની ? હિંદને લગતા વિષયનું સૂચન કરે એવાં નામોથી અતિ પ્રોજ્જ્વલ ભાષામાં લખાતાં પુસ્તકોનો પ્રવાહ ધોધબંધ વહેવા લાગ્યો અને હજી વહ્યાંજ જાય છે. શુદ્ધ પરમાર્થની કથા એમાંના કોઈકમાંજ હોય છે અને તે પણ અનેક જાત-ની વિકૃતિઓથી ભરેલી. બીજાને પોતાના મનોબળથી કેવી રીતે વશ કરવા, તેમની પાસેથી પોતાનું કામ કેવી રીતે કરાવી લેવું, સંકલ્પબળથી વ્યાધિ કેમ મટાડવા, ભૂતપ્રેતાદિનું આવાહન કરીને પરલોકની વાતો કેવી રીતે જાણી લેવી, દૂરશ્રવણ અને 'દૂરદર્શન વગેરે સિદ્ધિઓ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કર-વી,સંકલ્પના બળથી ધનવાન કેમ બનવું અને પ્રતિકૂળ સંજોગોને પલટાવીને બધું અનુકૂળ કેમ કરી નાખવું-આવી આવી લૌકિક તૃષ્ણાઓને તૃપ્ત કરનાર અને સત્તા તથા સામ્રાજ્યના લોભને સતેજ કરનાર સાચા તથા જૂઠા પણ નવા નવા મુદ્દાઓથી ભરપૂર પુસ્તકો લખાયાંજ જાય છે; અને પડતર કરતાં દશ-વીસગણી કિંમતે વેચાય છે. આ જાતના સાહિત્યને તેના પ્રણેતાઓએ "ન્યુ થૉટ સાયન્સ" અથવા "નવવિચારવિજ્ઞાન" એવું નામ આપ્યું છે; પણ આટ-આટલા દોષ છતાં એ સાહિત્યે નવીન પ્રજાની એક ભારે સેવા બજાવી છે. સ્થૂળશરીર એજ મનુષ્ય છે, શરીરબળ એજ સર્વશ્રેષ્ઠ બળ છે અને આ મર્ત્યલોક એજ સમસ્ત વિશ્વ છે—આવી ઘાતક માન્યતાઓને તેણે લોકોનાં હૃદયમાંથી ઉખાડી નાખી અને શરીરબળ કરતાં મનોબળ વધારે શ્રેષ્ઠ છે તેમજ

આ પૃથ્વી કરતાં પણ અનેકગણી ચિત્રવિચિત્ર દુનિયાએા છે, એવું સિદ્ધ કરી બતાવ્યું.નિર્માલ્યતા અને પામરતાને સ્થાને નિર્ભયતા અને આત્મશ્રદ્ધાની તેણે સ્થાપના કરી;પ્રતિકૂળ સંજોગેાથી કચરાઇ,પીલાઇ અને નીચેાવાઇ ગએલા માનવીને આશ્વાસન આપીને ટટાર કર્યો;અને પેાતાનાં સુખદુઃખને ઉત્પન્ન કરવાનું તેમજ ફીટાડવાનું સામર્થ્ય તેના પેાતામાંજ રહેલું છે એ મંત્રની તેને દીક્ષા આપી.

આવા પ્રકારનું સાહિત્ય સર્વાંશે દેાષરહિત ન હેાવા છતાં પણ ઉપરનાં કારણેાને લીધે સર્વ દેશની પ્રજાએાને હિતકારક છે.વિશેષે કરીને આ દેશની રાંક પ્રજા, જે સૈકાએા થયાં રાજનૈતિક અને સામાજિક વિષયેામાં અવનત થયેલી છે, જ્યાં સેંકડે નવ્વાણું માણસેા ચેતનરહિત પ્રારબ્ધવાદ (શુદ્ધ પ્રારબ્ધવાદ સાથે અમારેા કશેા વાંધેા નથી.) ના ઘેનમાં ઘેારતા અકર્મણ્ય અવસ્થામાં નિર્જીવ જીવન ગુજારતા કાળયાપન કરે છે,તેમને આ સાહિત્ય નૂતન પ્રાણ, બળ અને શ્રદ્ધા અર્પીને પુનઃ ચેતનવંત બનાવશે. ગીતા, ઉપનિષદ્ તથા અન્ય પ્રાચીનઅર્વાચીન ગ્રંથેામાં આત્માનીજ વિભૂતિનેા પ્રકાશ હેાવા છતાં નવશિક્ષણ પામેલા વર્ગને, એનાં એજ સનાતન સત્યેા તેમને રુચે એવી ઢબમાં રજુ કરેલાં હેાવાથી સવિશેષ ગ્રાહ્ય થઈ પડશે. આવા ઉદ્દેશથી મૂળ ગ્રંથેામાં યથેાચિત સુધારણા કરી ગુર્જર પ્રજાસમક્ષ તેમના પેાતાનાજ પૂર્વજેાની સંપત્તિને નવા સ્વરૂપમાં આપવાનેા આ પ્રયાસ છે.

યેાગી રામચરક અને તેમના મુખ્ય ગ્રંથેા

યેાગી રામચરક કેાણ? એ પ્રશ્ન પણ સહજ કુતૂહલ ઉત્પન્ન કરે એવેા છે. એ કેાઇ અમેરિકા જઈ વસેલેા હિંદુ હશે,એવી કલ્પના સ્વાભાવિકરીતે થાય; પણ ત્યાંના લેખકેાની ચતુરાઈથી હું જાણીતેા થયેલેા હેાવાથી એટલું તેા સમજીજ ગયેા હતેા કે એ કેાઇ હિંદુના જેવું તખલ્લુસ ધારણ કરનાર અમેરિકન લેખક છે. હિંદુને મળતું નામ ધારણ કરવાના અનેક હેતુ સંભવે. તેમનું અન્વેષણ કરવા સાથે આપણને નિસ્બત નથી; પરંતુ સ્વામી રામતીર્થજી એ મહાશયને મળેલા અને તેએાના પરંપરિત શિષ્યેાની મારફતે મારા જાણવામાં આવ્યું છે કે એમનું મૂળનામ વિલિયમ વૉકર એટ્કિન્સન છે. નવવિજ્ઞાન સાહિત્યના તે એક જાણીતા લેખક છે. પેાતાના મૂળ નામથી એમણે કેટલાંક પુસ્તકેા પ્રગટ કર્યાં છે, તેમાં "સ્મરણશક્તિનું સંવર્દ્ધન," "પુનર્જન્મ અને કર્મનેા નિયમ," "વિજયની ચાવી," "હાજરા ભરવાની વિદ્યા" વગેરે ઘણાં જાણીતાં છે.

યોગવિદ્યાને લગતાં પુસ્તકો તેમણે પોતાના મૂળ નામથી નહિ પણ "**યોગી રામચરક**" એવા તખલ્લુસ હેઠળ પ્રગટ કર્યાં છે. (૧) હઠયોગ, (૨) શ્વસન-વિજ્ઞાન, (૩) રાજયોગ, (૪) જ્ઞાની યોગ, (જ્ઞાનયોગ જોઇએ.) (૫) ખ્રિસ્તી ધર્મનું આંતરિક રહસ્ય, (૬) યોગવિદ્યાના ચૌદ અભ્યાસપાઠ, (૭) ઉંચા વર્ગના સાધકો માટે યોગના અભ્યાસપાઠ, (૮) ભગવદ્ગીતા વગેરે. આ જબરદસ્ત લેખકના એકલાનાજ ગ્રંથોથી એક અભરાઈ ભરાય અને સો કરતાં વધારે રૂપીઆનું રોકાણ થાય.

સામાન્ય વિવેચન

"હઠયોગ" સિવાયના તેમના અન્ય યોગવિષયક ગ્રંથોમાં ઉપનિષદ્ આદિ પ્રાચીન ગ્રંથોનાં છુટાંછવાયાં તત્ત્વો જોવામાં આવે છે; પરંતુ અફસોસની વાત એટલીજ છે કે "રાજયોગ," "જ્ઞાન યોગ," "યોગવિદ્યાના અભ્યાસપાઠ" વગેરે લેખો વાંચનારને આર્યતત્ત્વદર્શનનો પૂરો અને સાચો ખ્યાલ ભાગ્યેજ આવી શકે તેમ છે.યૂરોપ અમેરિકાના પ્રવાસીઓ અત્રે મુસાફરીએ આવે છે, ત્યારે અહીંનાં સ્થળોનાં અને સંસારનાં ચિત્રો અંકિત કરીને સાથે લઈ જાય છે; પણ એકલા એજ સાધનની મદદથી હિંદની ભુગોળ અને સંસારનો અભ્યાસ કરનારમાં જેટલી ઉણપ રહી જાય તેટલીજ ઉણપ એકલા મહાશય રામચરકના ગ્રંથોથી ભારતીય દર્શનનો અભ્યાસ કોઈ કરવા માગે તો તેનામાં રહી જાય તેમ છે. એમાં બે મુખ્ય દોષ છે. અપૂર્ણતા અને ખોટો દૃષ્ટિકોણ. આથી જેઓ ઉપરોકત વિષયોમાં કાંઇક પ્રવેશ કરી ચુકયા છે, તેમને કાંઇક નિરાશા ઉપજે તો નવાઈ નથી અને જેઓ તદ્દન અનભિજ્ઞ છે, તેઓ પ્રસ્તુત વિષયને લગતી અપૂર્ણ અને કાંઈક અસત્ય માહિતી ગ્રહણ કરી બેસે એ પણ દેખીતુંજ છે. આથી જાતીય અસ્મિતાને આડકતરીરીતે ક્ષતિ પહોંચે એ વાત પણ વિસરાવી ન જોઇએ. દરેક બાબતમાં પરદેશીઓને પોતાના ગુરુ માનનારાઓએ સમજવું જોઈએ કે ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની બાબતમાં તો હિંદની પાસેથીજ સોએ પાઠ લેવાના છે. આ પુસ્તક તયાર કરતી વખતે આ બેઉ દોષની અસર તેમાંથી બને તેટલી ઓછી કરવાનો મેં યથાશકિત પ્રયત્ન કર્યો છે. અગાઉ ગણાવેલા ગ્રંથો પૈકી નં. ૧, ૨, ૬, ૭, એ ચાર ગ્રંથોમાંથી સત્યની સાથે વિરોધ ન કરે એવી હિતકારક બાબતોનું સંમેલન કરીને આ લઘુ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે; છતાં મૂળ લેખક તરફ અન્યાય ન થાય તેટલા માટે તેમાંના કેટલાક મુદ્દાઓ મને સંમત ન હોવા

છતાં કાયમ રહેવા દીધા છે.

હઠયેાગવિદ્યા

યેાગશાસ્ત્રના પ્રણેતા પતંજલિ કહેવાય છે; પણ પાતંજલયેાગસૂત્રમાં હઠયેાગની વિદ્યાનેા સમાવેશ થતેા નથી. તેમાં આસન અને પ્રાણાયામનું સૂચન છે, પણ વિગત નથી. ચેારાશી પ્રકારનાં આસન અને પ્રાણાયામના વિવિધ ભેદ પતંજલિના પછીના કાળમાં થઈ ગએલા મહાયેાગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ, ગેારખનાથ, કંથડનાથ વગેરે પ્રખર તપશ્ચર્યા કરનાર યેાગીન્દ્રોએ હઠયેાગની વિદ્યાને સ્વાનુભવથી શેાધી, ખીલવી અને સંપૂર્ણ કરી. "હઠયેાગપ્રદીપિકા" "યેાગદિવાકર" વગેરે અનેક ગ્રંથેાદ્વારા એ વિદ્યા સચવાએલી હેાવા છતાં આ અદ્ભુત વિદ્યા અત્યંત ગુરુગમ્ય હેાવાથી એકાંતનિવાસી યેાગીઓની પાસેથીજ પ્રાપ્ત કરી શકાય એવી છે.

નેતિ, ધૈાતિ, બસ્તિ, વજોલી, ખેચરી, કપાલભાતિ વગેરે ક્રિયાએાદ્વારા નાડીએા અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં, સુષુમ્ણાનેા માર્ગ ખુલ્લેા કરવેા, પ્રાણ અને અપાનને સ્થિર કરવા, કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવી અને એટલું કર્યા પછી સમાધિઅવસ્થામાં બ્રહ્માનુસંધાન કરવું, એ હઠયેાગનું કાર્ય છે. "હઠ" શબ્દ પણ અર્થસૂચક છે. 'હ' ચંદ્રને અને 'ઠ' સૂર્યને ઠેકાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે ચંદ્ર અને સૂર્યનાડી, કે જે ઇડા અને પિંગલા નામથી એાળખાય છે, તેમનેા જય કરી વચલી સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણ વહન કરાવવાની વિદ્યા તે હઠયેાગવિદ્યા. સુષુમ્ણાનેા માર્ગ ખુલ્લેા થાય એટલે પ્રાણ ત્યાં થઈને વહન કરવા માંડે છે. આટલું કાર્ય સિદ્ધ થયું એટલે યેાગીએ અડધી મજલ કાપી એમ સમજવું. એટલું થયા પછી બાકીનું કામ ઘણું સરળ થઇ પડે છે.

રામચરકનેા હઠયેાગ

અનુમાન કરવું ઘણું જોખમભરેલું છે; પણ રામચરક મહાશય કદિ ભરતખંડની યાત્રાએ આવ્યા હેાય અને અહીંના યેાગીઓના સમાગમમાં આવ્યા હેાય એવું તેમના લખાણપરથી લાગતું નથી. અમેરિકામાં હજી હઠયેાગ પૂર્ણરૂપે પ્રચલિત થયેા નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ અને રામતીર્થે જેમ રાજયેાગ અને વેદાંતનેા પ્રચાર કર્યો,તેમ કેાઇ પ્રવીણ હઠયેાગી અમેરિકા ગયેા હેાય, એવું અમારા જાણ્યામાં નથી. આવી વસ્તુસ્થિતિ હેાવાથી ત્યાંના લેાકેાનું હઠયેાગવિષેનું જ્ઞાન ઘણું અપૂર્ણ છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણે અંશે

અસત્ય છે. ગ્રંથકાર મુખપૃષ્ઠ ઉપરજ હઠયોગનો અર્થ શારીરિકકલ્યાણ કરે છે. એટલે કે હઠયોગ એટલે શરીરને નીરોગી અને બળવાન બનાવવાની વિદ્યા.આ ઉપરાંત લેખકને હઠયોગવિષે વધારે માહિતી નથી.હઠયોગી નીરોગી અને બલવાન તો હોય છેજ;પણ એ કાંઈ એનું લક્ષ્ય નથી;યોગસાધનને અંગે એને જે જે ક્રિયાઓ કરવી પડે છે તેનાથી અને બ્રહ્મચર્ય વગેરે નિયમોના પાલનથી એના બળ,તેજ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે,એમાં શક નથી;પણ એટલાથીજ હઠયોગની પરિસમાપ્તિ થતી નથી; પણ યોગી રામચરકની સમજ પ્રમાણે હઠયોગ એટલે મિતાહાર, દીર્ઘશ્વસન, વ્યાયામ, શુદ્ધ વાયુનું સેવન ઇ૦ આરોગ્યના નિયમોનું પાલનજ છે; એટલે એ (ઉપર ગણાવેલા) પ્રત્યેક વિષય ઉપર એમણે જે કાંઇ લખ્યું છે, તે ઘણુંજ ઉપકારક છે. તેમાં ઝાઝી નવીનતા ન હોવા છતાં પણ લેખકની કલમમા એવી શકિત છે કે અનેક પુસ્તકોમાં દળાઇને લોટ જેવા થએલા વિષયને પણ એણે નવા જેવો બનાવ્યો છે અને આખું પુસ્તક વાંચ્યા પછી વાચક તેમાંથી આરોગ્યની બાબતમાં કાંઇ ને કાંઇ નવું શીખશે અથવા તો જાણેલું છતાં જેને આજ સુધી આચારમાં નથી મૂક્યું તેને આચારમાં મૂકવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરશે. એ બધું ખરૂં, પરંતુ એ હઠયોગ તો નથીજ. હઠયોગવિષે જેઓ અનભિજ્ઞ છે, તેમના મનમાં આ અતિ પ્રાચીન આર્ષવિદ્યાવિષે અસત્ય અભિપ્રાય ઉત્પન્ન ન થાય અને મહાશય રામચરકની માફક યોગની નૌલી, બસ્તી વગેરે ક્રિયાઓનું રહસ્ય સમજ્યા વગર એ ક્રિયાઓની મશ્કરી કરવાનો અપરાધ તેઓ ન કરે, એટલા માટેજ આટલું વિવેચન કરવું પડયું છે.

આજના સમયમાં બધી વિદ્યાઓની અવનતિ થઈ છે અને હઠયોગની બાબતમાં પણ તેમજ બન્યું છે. જેમ સંગીતની દૈવી કલાનો કાંઈક અંશ આજે હલકા પ્રકારના લોકોના હાથમાં રહી ગયો છે, તેમ હઠયોગની પણ કેટલીક ક્રિયાઓ રખડતા સાધુવેરાગીઓ પેટને ખાતર લોકોને બતાવતા ફરે છે. એવા કોઈ કોઇ મૂર્ખ બાવાઓ પરદેશી પ્રવાસીઓની નજરે પડયા હોય અને સંભવ છે કે આ ગ્રંથમાં રામચરક મહાશયે જ્યાં જ્યાં યોગીઓનો ઉપહાસ કર્યો છે અથવા તો તેમને તથા તેમની ક્રિયાઓને ખોટા રૂપમાં દર્શાવી છે, તે આ પ્રવાસીઓએ આપેલાં વૃત્તાંતોને આધારે હોય. વસ્ત્રધૌતી એટલે પંદર સોળ હાથ લાંબું અને ચાર આંગળ પહોળું બારીક મલમલનું કપડું ગળીને બહાર કહાડવાની ક્રિયા.

જેનો હેતુ જઠરના કફપિત્તાદિ દોષોનું નિવારણ કરવાનો છે અને અનેક પ્રકારનાં આસનો કે જે શરીરની લઘુતા માટે, વાત, પિત્ત, મેદ વિગેરે દોષો ટાળવા માટે, પ્રાણની સમતામાટે તથા કુંડલિનીના ઉત્થાનમાટે યોજાયાં છે અને વજ્રોલીની ક્રિયા કે જેનાવડે ઉપસ્થદ્વારા દૂધ આદિ પદાર્થોનું શોષણ કરવામાં આવે છે અને જેના શારીરિક તથા આધ્યાત્મિક લાભનો સુમાર નથી; તે જાણે નટના ખેલ હોય તેમ મેળાઓમાં અને યાત્રાનાં સ્થાનોમાં રખડતા બાવાવેરાગીઓ કરી બતાવી પેટ ભરે છે. સાચા યોગીઓના સમાગમમાં આવ્યા વગર અને દશ હજાર ગાઉ દૂર રહીને યોગવિદ્યાની સમીક્ષા કરવાનું સાહસ કરનાર બિચારા રામચરક મહાશય એમજ સમજી બેઠા કે આજ હઠયોગીઓ અને આજ હઠયોગ. આવી ભૂલ એમણે એકલાએ નહિ પણ ઘણાએ કરી હશે. નવશિક્ષણનો એક દોષ એ છે કે પોતાને કેળવાએલા માનતા યુવકો સૌના પરીક્ષક બની જાય છે અને યોગી મહાત્માઓ પાસે શિષ્યભાવે, જિજ્ઞાસુપણે જવાને બદલે જાણે પોતે તેમના ઉપર ઉપકાર કરતા હોય અથવા તો તેમને *શું આવડે છે, તેની પરીક્ષા કરવા જતા હોય એવા ભાવથી સંતોની* પાસે કદાચ જાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો આ રસ્તો નથી. જે પોતાને મોટો અને જ્ઞાની માને, તેને જ્ઞાન કેવી રીતે મળે ? શિષ્યભાવે નમ્રતાપૂર્વક, અભિમાનરહિત થઈને સંતોનાં ચરણ સેવનારજ જ્ઞાનનો અધિકારી છે. રામચરક મહાશયે એવા કોઈ સંતની સેવા કરી હોત તો તેમનું હઠયોગવિષેનું જ્ઞાન આવું ક્ષુલ્લક અને અસત્ય ન હોત.

કેટલીક ગંભીર ગેરસમજ

રામચરક મહાશય એમ સમજી બેઠા છે કે આ બાવાવેરાગીઓની ક્રિયાઓ હઠયોગનાં અંગ નજ હોઇ શકે; એટલે હઠયોગ તો એનાથી તદ્દન જૂદીજ વિદ્યા હોવી જોઇએ. વળી જેનાથી શરીરને શ્રમ પડે એવું હઠયોગમાં હોયજ કેમ ? શરીરના સુખ તરફ વિશેષ કાળજી રાખનાર પ્રજામાંના એકને આવી શંકા સહજે ઉત્પન્ન થાય એવી છે. વર્તમાન સમયમાં પુષ્કળ ખાનપાન અને ભોગવિલાસથી અકળાઈ ગએલા પશ્ચિમના દેશોમાં 'સાદાજીવન' અને 'કુદરતી જીવન'ના પોકાર સંભળાવા લાગ્યા છે. આ મતને માનનારા વિદ્વાનો તરફથી પુષ્કળ સાહિત્ય પ્રગટ થતું જાય છે. રામચરક મહાશયના મનમાં વસી ગયું કે ખાનપાન, શ્વસનક્રિયા, વ્યાયામ, નિદ્રા

વગેરેમાં જે કાંઈ કૃત્રિમ અને કુદરતથી વિરુદ્ધ છે તેને ઠેકાણે આ બધી બાબતોમાં કુદરતના રાહનું અનુસરણ કરવું, એનુંજ નામ સાચો હઠયોગ. સભ્યતાના સારામાઠા સંસ્કાર પડતાં પહેલાં પ્રાચીન સમયમાં મનુષ્યો જેવું શારીરિક જીવન ગાળતાં હતાં, તેવાજ જીવન તરફ તેની પુનઃ પ્રવૃત્તિ કરવી એ હઠયોગનું પરમ લક્ષ્ય. દાખલાતરીકે અત્યારે લોકો જરા તરા ચાવીને કોળીઓ ગળે ઉતારી દે છે, તેમ ન કરતાં ધીરે ધીરે ચાવીને ખાવું, તીખા તમતમા મસાલાવાળી સ્વાદિષ્ટ સામગ્રીઓને બદલે સાદો પૌષ્ટિક આહાર કરવો, ઉપર ઉપરનો અધુરો શ્વાસ લેવાને બદલે ફેફસાં હવાથી ભરાય તેવો ઉંડો શ્વાસ લેવો, શારીરિક મહેનત કરવી, અને પૂરતી નિદ્રા લેવી બસ આજ હઠયોગનાં સાધન અને આરોગ્ય તેનું પરમ ધ્યેય ! રામચરક મહાશયનો આવો અભિપ્રાય હોવાથી લગભગ દરેક પ્રકરણના આરંભમાં તેઓ કાં તો જંગલી માણસોનું, પશુનું અથવા નાનાં બાળકોનું દૃષ્ટાંત રજુ કરે છે. પશુપંખીઓ, બાળકો અને અણસુધરેલી જાતિઓ હવાથી ફેફસાં ભરાય તેવો શ્વાસ લે છે, તે પ્રમાણે ઉંડો શ્વાસ લેવો એનું નામ પ્રાણાયામ ! અને એ સિવાય જે કાંઇ બીજું હોય તે હિંદુસ્તાનના નાગા, રખડતા, ઢોંગી બાવાઓના ઢોંગ અને પેટ ભરવાના પ્રપંચ ! અમેરિકામાં હઠયોગની આવી વ્યાખ્યા નભી શકે; કારણ કે ત્યાં તેનું ખંડન કરનાર હોય કોણ ? પણ અહીં તો રામચરક મહારાજનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પડયા વગર રહેજ નહિ. યોગીનો પ્રાણાયામ એટલે માણસ કુદરતીરીતે જેવો શ્વાસ લે છે, તેવો શ્વાસ લેવો તે ! પ્રાણનો નિરોધ કરીને બ્રહ્માનુસંધાન કરવાની અત્યંત ગુરુગમ્ય વિદ્યાની આવી અધુરી, ખોટી વ્યાખ્યાથી અહીંના અજાણ્યા વાચકો ભ્રાંતિમાં ન પડે તેટલા માટે અનિચ્છાએ આટલું ખંડનાત્મક કામ કરવું પડયું છે. છતાં વાચકને પુનઃ સ્મરણ કરાવું છું કે આહાર, શ્વસનક્રિયા, જળનો ઉપયોગ ઇ૦ વિષે એમણે જે લખ્યું છે તે ઘણુંજ હિતકારક અને આચારમાં ઉતારવા જેવું છે.

કેટલીક વિચાર કરવા જેવી ત્રુટીઓ

હઠયોગ એટલે આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યા, એવી વ્યાખ્યા કોઇ કરે તો તેનાથી હઠયોગના સંબંધમાં માત્ર ગેરસમજ થવા ઉપરાંત બીજું નુકશાન નથી; પણ રામચરક મહાશયનું સાહસ આટલેથી નથી અટકતું. તેમણે યોગીઓની કસરતો અને પ્રાણાયામના તરેહ તરેહના વિધિ

બતાવ્યા છે. લગભગ દરેક નવી ક્રિયાનું વિધાન બતાવતી વખતે પ્રાસ્તાવિક રૂપે તે કહેતા આવ્યા છે કેઃ " આ ક્રિયા હિંદના યેાગીઓમાં ઘણી પ્રચલિત છે;" "તેઓને ઘણી પ્રિય છે;" વગેરે વગેરે. કયા યેાગીઓની એ મહાશય વાત કરતા હશે, તે તેા પ્રભુ જાણે ! બે ત્રણ સારા સારા યેાગસિદ્ધમહાત્મા-ઓનાં ચરણ સેવવાનું મને સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ રામચરક મહાશયે બતાવેલી કેાઇપણ ક્રિયા કે કસરત કરતા મેં તેમને જોયા નથી; તેમ એવી કસરતેાનેા ઉપદેશ પણ તેઓ કેાઇને આપતા નહિ. આ કસરતની વાતેા હું કદિ કદિ તેમની આગળ કરતેા ત્યારે તેઓ માત્ર હસતા. આ સાહસ પણ દરગુજર કરી શકાય; પણ જ્યારે એમણે બતાવેલી ક્રિયાઓ કરનારને શારી-રિક નુકશાન થવાનેા સંભવ હેાય ત્યારે તેા વાચકને ચેતવણી આપવા સારૂ એમનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પાડયા સિવાય બીજો ઇલાજ નથી. નજીવા દેાષેાને બાદ કરતાં એમના કેટલાક ગંભીર દેાષ બે પ્રકારના છેઃ— (૧) યેાગશાસ્ત્ર-માં ન હેાય એવી કેટલીક બાબતેા, (૨) યેાગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે નુકસાન થવાનેા સંભવ હેાય એવી કેટલીક ક્રિયાઓ.

પ્રથમ પહેલા વર્ગના થેાડાક દેાષ સંક્ષેપમાં ગણાવીએઃ—

(૧) સેાર્યકેન્દ્ર નામના નાડીચક્રની રામચરક મહાશય બહુ તારિફ કરે છે; તેનું સ્થાન જઠરની નીચે બતાવે છે. એના ઉપર કેટલીક ક્રિયાઓ કરતી વખતે મનની વૃત્તિને સ્થિર કરીને ત્યાં પ્રાણનેા સંચય કરવાનેા પ્રયેાગ તેમણે બતાવ્યેા છે. યેાગશાસ્ત્રના કેાઇ પણ પ્રામાણિક ગ્રંથમાં આ ચક્રનેા ઉલ્લેખ નથી. ષડચક્રોમાં તેની ગણના થતી નથી. મૂલાધાર ચક્રથી સહસ્રદળ સુધીના સુષુમ્ણાના માર્ગમાં જે જે ચક્રો આવી જાય છે, તેમાં સૈાર્યચક્ર નથી આવતું.

(૨) શેાધક પ્રાણાયામ–યેાગશાસ્ત્રમાં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ ગણા-વ્યા છે. સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની. શેાધક પ્રાણાયામ એ રામચરકની પેાતાની શેાધ હશે, એમ માનવું પડે છે.

(૩)બસ્તી–મલાશયને સાફ કરવાને માટે અંગ્રેજી ઢબની એનીમા કે પિચ-કારી વાપરવાની એ ભલામણ કરે છે;પણ યેાગની બસ્તીક્રિયા તે આજ ક્રિયા એવું જે તેઓ માને છે તે ભૂલ છે. બસ્તીક્રિયામાં રબરની નળીવડે મલાશય-માં પાણી ચડાવવામાં આવતું નથી; પરંતુ ઉડ્ડિયાન બંધ કરીને પ્રથમ પેટ-માંની હવા કહાડી નાખવામાં આવે છે. એટલે હવાના દબાણના બળથી પાણી

એની મેળે ઉપર ચડે છે. ત્યાર પછી યોગી નૌલિક્રિયા કરે છે, એટલે નલને બેઉ બાજુએ ઘુમાવે છે. આમ કરવાથી માત્ર શેર પાણીથી આખો મલાશય ધોવાઈ જાય છે. એનિમાથી લીધેલું પાણી મલાશયમાં છ સાત આંગળથી વધારે આધે જતું નથી; એટલે તેનાથી બધો મલાશય કદિ સાફ થતોજ નથી.× તાત્પર્ય એ છે કે યોગીની બસ્તીક્રિયાની સાથે પાશ્ચાત્ય એનીમાની સરખામણી કરી શકાયજ નહિ; છતાં જુલાબની ગોળીઓ ખાઈને જેમ તેમ દસ્ત ઉતારનારના હિતમાં તો એનીમા આશીર્વાદરૂપજ છે. જુલાબની દવાઓ કરતાં તો તે બહુજ ઓછું નુકશાન કરે છે.

(૪) **યોગીની કસરતો**–હકીકત એવી છે કે યોગીને કસરત કરવાની જરૂરજ નથી પડતી. પાણી ભરવાનું કે લાકડાં ફાડવાનું કામ તો તે નજ કરે. યોગીને શ્રમ કરવાની, ઉપવાસ કરવાની અને ઘણે ઠંડે પાણીએ સવારમાં સ્નાન કરવાની યોગશાસ્ત્ર મના કરે છે; તે અમેરિકામાં રહ્યા રહ્યા યોગીઓની દિનચર્યાની વાતો કરનાર રામચરક સાહેબ શું જાણે ? યોગીને તો તેના આસનના અભ્યાસથીજ પૂરતો વ્યાયામ મળી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના એકે એક અવયવનો પૂર્ણ વિકાસ થઇ શરીર સુંદર, ઘાટીલું,દૃઢ અને તેજસ્વી થઇ જાય છે.

(૫) **વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ કરવાની ક્રિયા**–અહીં તો રામચરક મહાશયે કમાલ કરી બતાવી છે. યોગીઓ ઊર્ધ્વરેતસ્ હોય છે એ વાત સાચી, પણ તે તો વજ્રોલીની ક્રિયા સિદ્ધ થાય અને જનનેન્દ્રિયનું સંકુચન પૂરેપૂરૂં થઇ જાય ત્યારેજ એ પરિણામ આવે.એમણે કોઈની પાસેથી કાંઈક ભાગ્યુંતૂટું સાંભળ્યું હશે એટલે જાણે કોઇ અતિગૂઢ ક્રિયાનો ભેદ ન ખુલ્લો કરતા હોય એમ ગંભીરપણે માત્ર થોડાક સામાન્ય શ્વાસ લઇને અને તેની સાથે કલ્પનાની મિલાવટ કરીને તેઓ ઊર્ધ્વરેતસ્ બનવાનું વિધાન બતાવે છે.આનાથી અલબત્ત કશું નુકશાન નથી અને થોડી વાર સુધી વીર્યની રક્ષા કરવાના વિચાર ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર થવાથી જેટલો લાભ થતો હોય તેટલો થાય પણ ખરો;પણ યોગીઓની નિગૂઢ ક્રિયા તે આજ ક્રિયા છે, એમ તો કોઇએ નજ સમજી લેવું.

× ૭ પીંટ (આપણા ૭ શેર) પાણી સુધી એમાં માઈ શકે છે અને તે બધુંજ રબરની નળી દ્વારા શરીરમાં લઇ શકાય છે. આવી એનીમા અથવા ડુશના ઉપયોગથી તો મોટા આંતરડાના ઘણાખરા ભાગમાં બધે પાણી ફરી વળતું હોવાનો જાતિઅનુભવ છે; પરંતુ તે છતાં પણ હઠયોગના ગ્રંથોમાં દર્શાવેલી બસ્તીની ખુબી તો જુદીજ છે. સંપાદક

પ્રાણાયામની વિધિમાં પહાડ જેવી ભૂલ

હવે બીજા પ્રકારના દોષની ચર્ચા કરીએ. સૌ કોઈ જાણે છે કે પ્રાણાયામ તો ગુરુ પાસેથી શીખ્યા પછીજ કરાય. નાડીઓ શુદ્ધ ન હોય અને પ્રાણનું યથાવિધિ નિયમન કરવામાં ચૂક થાય તો પ્રાણ પ્રકુપિત થઈ ભારે નુકશાન કરે છે. પોતાની જાતે ગુરુ બની જઈને અથવા ચોપડીઓ વાંચીને પ્રાણાયામ કરનારા કેટલાએ ગાંડા બની ગયા છે, કેટલાએ આંખો ગુમાવી છે, કેટલાકના કાનમાંથી પરૂજ વહ્યા કરે છે, કેટલાકને ક્ષયરોગ થયા છે અને બિચારી યોગવિદ્યા વિનાઅપરાધે વગોવાય છે. પ્રાણાયામ યથાવિધિ કરવામાં આવે તો તેનાથી સર્વ રોગનો નાશ થઈ અંતે અષ્ટસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે; નહિ તો અનેક વ્યાધિઓને પણ ઉત્પન્ન કરે છે.એના સંબંધમાં 'હઠયોગ પ્રદીપિકા'નું કથન વિચારવા જેવું છે.યોગશાસ્ત્રના તમામ પ્રામાણિક ગ્રંથોનો એવોજ અભિપ્રાય છે.

> प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
> अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥

કયા કયા વ્યાધિ થાય તેનો પણ "હઠયોગપ્રદીપિકા" ચોખ્ખે ચોખ્ખોજ નિર્દેશ કરી દે છે:—

> हिक्का श्वासश्चकासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।
> भवंति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः॥

આવી તલવારની ધારપર ચાલવા જેવી પ્રાણાયામની ક્રિયાના નિરૂપણમાં રામચરક મહાશયે બે જબરદસ્ત ભૂલો કરી નાખી છે. એક તો મોંવાટે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની તેઓ ભલામણ કરે છે. વળી તે પણ એકધારાએ નહિ પણ કકડે કકડે કહાડવાની શિક્ષા આપે છે. આનું પરિણામ શું થાય તે જુઓ. "હઠયોગપ્રદીપિકા"માં લખ્યું છે કેઃ—

> वक्रेण वायोर्निःसारणं त्वभ्यासानंतरमपि न कार्यं । बलहानिकरत्वात् ।

અર્થાત્ અભ્યાસ પરિપકવ થયા પછી પણ મુખવાટે શ્વાસ ન કહાડવો; કારણકે એથી બળની હાનિ થાય છે. બીજી પહાડ જેવી ભૂલ પૂરક,રેચક અને કુંભકના પ્રમાણમાં તેમણે કરી છે. સામાન્યરીતે નિયમ એવો છે કે પૂરકથી ચારગણી કુંભકની અને.બમણી રેચકની માત્રાઓ હોવી જોઇએ; પણ રામચરક મહાશય કુંભકની પૂરકથી અડધી અને રેચકની પૂરકના જેટલી રાખવાની સલાહ આપે છે. મુખવાટે શ્વાસ કહાડવાનો નહિ પણ શ્વાસ લેવાનો

પ્રાણાયામનો પ્રકાર છે ખરો.સીત્કારી પ્રાણાયામમાં દાંતની વચ્ચે જીભ દબાવીને વચ્ચેના માર્ગદ્વારા વાયુ ખેંચવાનો વિધિ છે.વળી શીતલી પ્રાણાયામમાં જીભવડે નાળચા જેવી આકૃતિ કરીને તે વાટે શ્વાસ લેવાનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે; પણ રામચરક મહાશય તો સીસોટી વગાડતા હોઇએ તેવી મોંની આકૃતિ કરીને કકડે કકડે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની ભલામણ કરે છે; કારણ કે હિંદના યોગીઓ તેમ કરતા આવ્યા છે ! કયા યોગીઓ તે તો રામચરક જાણે ! એમણે ઉડતી વાતો કદાચ સાંભળી હોય !

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો

ચાલો, હવે હઠયોગમાંથી જ્ઞાનયોગ તરફ નજર કરીએ. અહિં પણ સત્ય અને અસત્યની મેળવણી. સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં જતાં તેમણે મનુષ્યની બનાવટમાં વપરાએલાં સાત તત્ત્વોનું વિવેચન કર્યું છે. આમાં કાંઇક થિયૉસૉફીની ગંધ આવે છે. વારૂ, એ સાત તત્ત્વો કયાં ? સ્થૂળશરીર, સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, સાહજિક મન, બુદ્ધિ, આધ્યાત્મિક મન અને આત્મા. આ વિભાગ પણ સ્વકલ્પિત છે. કોઈ પણ આર્યશાસ્ત્રનો તેને આધાર નથી. એમાં પાંચ કોશ અને ત્રણ પ્રકારનાં શરીર તથા પચ્ચીસ તત્ત્વોમાંથી બધાંની કચુંબર કીધેલી છે. તે જોઇને વસ્ત્રની ગડી કરવા જતાં બધાં કપડાંનો ગુંચવાડો કરી મૂકનાર આંધળી ડોસી યાદ આવે છે. પંચીકરણ જેવું વેદાંતની પહેલી ચોપડી જેવું પુસ્તક વાંચનાર પણ એથી હસ્યા વગર ન રહે.

જીવ અને આત્મા

એ બધું તો ઠીક, પણ " **જીવમાં રહેલો આત્મા** " આવું અદ્ભુત સત્ય જ્યારે રામચરક મહાશય જાહેર કરે છે, ત્યારે તો અમેરિકામાં જન્મેલા આ નવા ઋષિને બે હાથ જોડી નમસ્કાર કરવા પડે છે. દ્વૈતવાદી ખ્રિસ્તી ધર્મમાં આત્માનું સ્વરૂપ બતાવેલું નથી; તેથી ઘણાને એવી ભ્રાંતિ હોય છે કે માણસની અંદર ભગવાનનો અંશ તેજની કણિકાની માફક ચળકતો પડયો હોય છે અને તે જીવને સન્માર્ગ તરફ પ્રેરે છે. લેખકના મન ઉપર પડેલા બાળપણના આવા સંસ્કારમાં ભરતખંડના વેદાંતની થોડીક કચુંબર ભળી ગઇ. પરિણામ એ થયું છે કે લેખક દ્વૈત અને અદ્વૈત વચ્ચે વારંવાર ઝોલાં ખાયા કરે છે.

પશ્ચિમના બધા પંડિતોની એક સામાન્ય ખાસિયત

જંગલી અવસ્થામાંથી માણસ ધીમે ધીમે સુધરતો આ સ્થિતિએ આવ્યો

છે અને હવે પછી તે ઘણેા આગળ વધી જશે.આ માન્યતા બધા પશ્ચિમના પંડિતોએ પકડી રાખી છે અને આ દેશમાં પણ તેનેા ચેપ લાગ્યેા છે. યૂરેાપનેા ઇતિહાસ જોતાં આ વાત કાંઇક સાચી લાગે છે,પણ યૂરેાપ કાંઇ આખું જગત નથી. ભરતખંડનેા ઇતિહાસ તેા જૂદીજ વસ્તુસ્થિતિ બતાવે છે. એ રીતે તેા માણસેા જંગલીપણામાંથી સુધારાપર આવતાં નથી પણ દેવેા જેનું પૂજન કરે એવા ઋષિએાના વારસેા ક્રમેક્રમે ઉલટા બગડતા આવે છે. યૂરેાપની પ્રજાના પૂર્વજો જંગલી હતા એ વાત સંભવિત છે; પણ ખબડદાર એ વાત હિંદની પ્રજાને લાગુ પાડી તેા ! જ્યારે યૂરેાપના વડવાએા નાગા ફરતા, કંદરાએામાં રહેતા, કાચાં માછલાં ખાતા ત્યારપહેલાં તેા અમારા વડવાએાએ ષડ્દર્શન, કાવ્ય, નાટક, એવી એવી અનેક સંસ્કૃતિની શાખાએાનેા વિકાસ કર્યો હતેા. યૂરેાપની પ્રજામાંથી કેટલાકનેજ આત્મતૃષા જાગી છે; બાકી તેા હજી તેમને ત્યાં આંતર્વિગ્રહેાની હેાળીએા સળગે છે અને સામાન્ય જનતા તેા હજી આત્મા શી ચીજ છે તેનેા વિચાર કરવા જેટલીએ તૈયાર નથી થઇ;છતાં રામચરક મહાશય તેા પ્રાચીન હિંદ અને અર્વાચીન યૂરેાપઅમેરિકા,સૈાને એકજ પાટલે બેસાડીને કહે છે કેઃ–

" મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનેા ભંડાર પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની ઝાંખી થવાની છે તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યાર સુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં નથી. "

એક અદ્વિતીય બ્રહ્મનું જ્ઞાન કે જેને જાણ્યા પછી કશુંએ જાણવાનું અવશિષ્ટ ન રહે, એ જ્ઞાનના કરતાં કયા ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની યેાગી રામચરકને ઉમેદ હશે ! પણ વાત સાચી છે. યૂરેાપે વરાળ અને વીજળીનું, કેાલસા અને ઘાસલેટનું, બેાંબગેાળા અને ઝેરી વાયુનું "વિશાળ જ્ઞાન" મેળવ્યું છે અને બ્રહ્મજ્ઞાન હજી ભવિષ્યમાં કદાચ મેળવે; પણ એા યુરેાપ અમેરિકાના કલમબાજો ! રખેને તમારી સાથે હિંદને સંડેાવતા.

આત્માનું દર્શન તેા અમારા પૂર્વજો હજારેા વર્ષો પૂર્વે કરી ચૂકયા છે અને આજે પણ કેટલાય જ્ઞાની મહાત્માએા કરી રહ્યા છે. " ગાયને જીવ નથી " એ તેા હજી તમારે ત્યાં મનાય છે. અમારે ત્યાં તેા " સચરાચર બ્રહ્મ વિરાજી રહ્યું " એ સૂત્ર તેા હવે શીખવવું પડે એમ નથી; છતાં રામચરક શું કહે છે ?

" આત્માનું સ્વરૂપ આપણે બહુજ થેાડું સમજી શકયા છીએ." " સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું એાજસ તેા હાલનાં મનુષ્યેામાંથી કેાઇએ જોયું નથી

અને નજીકના ભવિષ્યમાં જોવાનો સંભવ પણ નથી. ” અહીં “ આપણે ” એટલે યૂરોપઅમેરિકાની પ્રજા, એવો અર્થ લઇએ તો આ કથન બરાબર છે; નહિ તો ઓ અમેરિકાના યોગીરાજ રામચરક ! સાંભળો, શ્રુતિ ભગવતી શું કહે છે ?

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम्। नान्तःप्रज्ञं न बहिःप्रज्ञं नोभयतः न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम्। अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिंत्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपंचोपशमं शान्तं शिवमद्वैतम् × × × × (माण्डक्योपनिषत्)

આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે,એ પ્રશ્નનો ઉત્તર આર્યઋષિમુનિઓ આજથી હજારો વર્ષપૂર્વે આપી ગયા છે सच्चिदानंदस्वरूपः ।

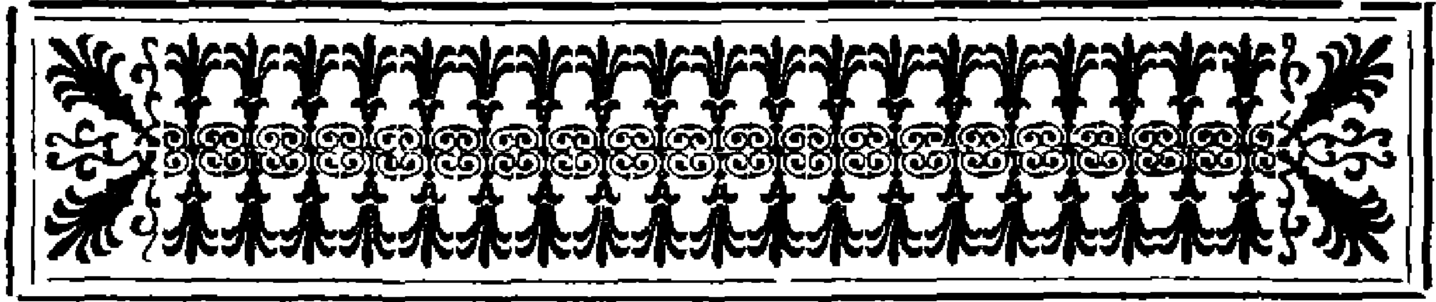
પણ એમાં એકલા રામચરક અપરાધી નથી. એમાં તો યૂરોપઅમેરિકાના લગભગ તમામ લેખકો એકસરખા અપરાધી છે. એમને મનથી જગત એટલે યૂરોપ. એક પંડિત તત્ત્વજ્ઞાનનો ઇતિહાસ લખે છે; તેમાં ગ્રીસ, રોમ અને યૂરોપના ફિલસુફોનીજ ચર્ચા. બીજો જગતના મહાપુરુષોની ગણના કરે છે,પણ તેની ગણત્રીમાં એશિયાનો એક પણ વીર આવે નહિ.યૂરોપની એ તાસીર છે;છતાં સાંકડાપણાનો આરોપ હિંદપર મૂકાય છે.સૌ પડતાને પાટુ મારે.

“ मधुरेण समापयेत् ” એ નીતિવાકય પ્રમાણે મધુર પણ સાચા ઉદ્ગારથી ઉપોદ્ઘાતની સમાપ્તિ કરીએ. દોષ તો સૌમાં હોય. સૂર્ય અને ચંદ્રને ડાઘા હોય છે, તેથી તેમના તેજને કોઇ અંધકાર કહેશે ? અનેક ત્રુટિઓ અને કેટલાક ગંભીર દોષ હોવા છતાં યોગી રામચરકે પશ્ચિમની પ્રજાની ભારે સેવા કરી છે. તેમને જડતામાંથી ચેતન તરફ ગતિ કરવાની પ્રેરણા કરી છે. દેહાત્મભાવનામાંથી તેમને જાગૃત કર્યા છે. ષડરિપુઓને જીતવાનો, નિષ્કામ કર્મયોગ સાધવાનો અને “હું આ નશ્વર દેહ નથી, પણ અજર અમર આત્મા છું, ” એવું ધ્યાન કરવાનો બોધ આપ્યો છે અને તેમને માટે આટલો બોધ કાંઇ ઓછો નથી.

અહીંના વાંચનારને પણ આ બોધ તેટલોજ ઉપકારક છે.અમૃત તો દેવદાનવ સૌને અમર બનાવે. ગુજરાતના સજ્જનો અને સન્નારીઓ ! હોંસથી આ અમૃતનું પાન કરી અમર બનજો. તમારાજ પૂર્વજોની એ સંપત્તિ, અમેરિકાના કિનારા અજવાળી ત્યાંથી પાછી ફરી છે.ॐ शान्तिः।

તીથલ–વલસાડ
આશ્વિનકૃષ્ણ ૧૩,૧૯૮૦

નર્મદાશંકર બાલાશંકર



योगतत्व

खंड १ लो–स्थूळशरीर

अध्याय १ लो–हठयोग एटले शुं ?

યોગશાસ્ત્રની કેટલીએક શાખાઓ છે. તેમાંની મુખ્ય અને પ્રસિદ્ધ શાખાઓનાં નામ (૧) હઠયોગ (૨) રાજયોગ (૩) જ્ઞાનયોગ (૪) કર્મયોગ એ પ્રમાણે છે. આ ખંડમાં એમાંથી માત્ર પહેલાજ પ્રકારના યોગનું વિવરણ કરવામાં આવશે.

યોગશાસ્ત્રની જે શાખા સ્થૂળશરીરના સંરક્ષણ, આરોગ્ય અને બળનેજ પોતાનો વિષય ગણે છે અને તે આરોગ્યને જાળવી રાખવાના નિયમો બતાવે છે, તેને હઠયોગ કહે છે. તે પ્રકૃતિની સાથે રહીનેજ સાદું અને અકૃત્રિમ જીવન ગાળવાનો માર્ગ બતાવે છે અને પાશ્ચાત્ય દેશોમાં 'પ્રકૃતિના રાહ તરફ પાછા વળો ' એવી જે બૂમ હમણાં હમણાં સંભળાવા લાગી છે, તેને હઠયોગ ઝીલી લે છે. ફેરમાત્ર એટલોજ છે કે યોગીને પ્રકૃતિ તરફ પાછા ફરવાનું છેજ નહિ;કારણ કે તે પ્રકૃતિની સાથેજ રહેતો આવ્યો છે અને પ્રકૃતિના માર્ગનુંજ અનુસરણ કરતો આવ્યો છે. બાહ્ય પદાર્થોની પાછળ દોડવાની અંધ લોલુપતાને વશ થઇને વર્તમાન સમયની સભ્ય જાતિઓની માફક તે વિવેકબુદ્ધિરહિત થયો નથી તેમ પ્રકૃતિને તેમની માફક છેક વિસરી પણ ગયો નથી. સમાજમાં ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરવાની લાલસા તથા પ્રચલિત રુઢીઓના મોહ તરફ યોગીનું મન કદિ ગયુંજ નથી. તે તો લોકોના

ઉપલા વિષયો તરફના મોહને નાનાં બાળકોના રમતો તરફના મોહ સાથે સરખાવીને હસી કહાડે છે. પ્રકૃતિ માતાને ખોળેથી યોગી કદિ હેઠે ઉતરતો નથી, પણ પ્રતિપળે માતાના શરીરની સાથે લપાઇ જઈ તેનાદ્વારા પુષ્ટિ, બળ, સ્વાસ્થ્ય અને સંરક્ષણ પ્રાપ્ત કરે છે. હઠયોગના આરંભમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં પ્રકૃતિના નિયમોના પાલનસિવાય બીજું કાંઇ છેજ નહિ. જ્યારે જ્યારે તમારી આગળ અનેક પ્રકારની રીતિઓ, માન્યતાઓ અને યોજનાઓ રજુ કરવામાં આવે,ત્યારે ત્યારે માત્ર એકજ કસોટીપર તેમને સોને કસી જોજો કે: ' એમાંની કયી પ્રકૃતિની સાથે મેળ રાખનારી છે. ' જે પ્રકૃતિ સાથે ઘનિષ્ટ એકતા ધરાવતી હોય તેનોજ સ્વીકાર કરજો. પાશ્ચમના દેશોમાં વર્તમાન સમયમાં આરોગ્યના વિષયને લગતી અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓ, માન્યતાઓ અને યુક્તિઓનો વરસાદ વરસવા લાગ્યો છે, તેમાંથી કોનું અનુસરણ કરવું તેનો નિર્ણય કરવા માટે ઉપર બતાવેલી કસોટી વાચકોને ઘણી ઉપકારક થઇ પડશે. દાખલાતરીકે કોઇ એમ કહેનાર નીકળી આવે કે ઉઘાડે પગે ચાલીને પૃથ્વીની સાથે સમાગમમાં આવવાથી મનુષ્યના શરીરમાં રહેલી વિજળીક શકિત અથવા આકર્ષણશકિત ઘટી જાય છે અને તેટલા માટે રબરની ચકતીઓવાળા જોડા પહેરવાની અથવા કાચના પાયાવાળા પલંગપર સૂવાની સલાહ આપવામાં આવે તો તમામ આકર્ષણશકિતને આપનારી પૃથ્વીમાતા મનુષ્યશરીરમાંથી આકર્ષણ-શકિતને ચૂસી લે છે, એ વાતને સાચી માનવા અગાઉ તમારી જાતનેજ પૂછો કે: " આ બાબતમાં કુદરત પોતે શું કહે છે ? " અને કુદરતનો ઉત્તર સાંભળવાને માટે તમે તપાસ કરો કે રબરની ચકતીઓ બનાવીને પહેરવાનું તથા પલંગના પાયા કાચના બનાવવાનું કુદરતના કાર્યક્રમમાં છે ? બલવાન આકર્ષણશકિતવાળો અને રગેરગ ચેતનથી ભરેલો માણસ રબરની ચકતીઓ અને કાચના પાયાનો ઉપયોગ કરે છે ? જગતની બળવાન જાતિઓએ કદિ એવાં ઘેલાં કહાડયાં છે ? લીલા ઘાસથી છવા-યેલી જમીનપર સૂવાથી કદિ નબળાઈ લાગે છે ? પૃથ્વીમાતાના વક્ષઃસ્થળ ઉપર આળોટવાની મનુષ્યને કુદરતીરીતે ઇચ્છા થઇ આવતી નથી ? ઉઘાડે પગે દોડવાને નાનાં બાળકો સ્વાભાવિકરીતે આતુર નથી હોતાં ? બૂટ અને મોજાં કહાડી નાખ્યા પછી ઉઘાડે પગે ફરવાથી પગનાં તળીઆંને વિશેષ આરામ નથી મળતો ? રબરની ચકતીઓવાળા બૂટમાં આકર્ષણ-

શક્તિ તથા ચેતનનો ખાસ વધારો કરવાનો ગુણ છે ? વગેરે પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધી કહાડવાથી સમજાશે કે એમાં કશું વજુદ નથી.રબરનાં તળીઆં તથા કાચના પાયામાં આકર્ષણશકિતને જાળવીજ રાખવાના ગુણવિષે ચર્ચામાં ઉતરીને અમે વખત ગુમાવવા ચાહતા નથી. માત્ર ઉદાહરણને ખાતરજ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે. સામાન્ય અવલોકન કર્યાથી હરકોઈ માણસને સમજાઇ જશે કે તમામ આકર્ષણશકિત પૃથ્વીમાંથીજ પ્રાપ્ત થાય છે; પૃથ્વી એ આકર્ષણશકિતથી ભરેલી વિજળીક બેટરી જેવી છે અને મનુષ્યને માગતાંની સાથેજ પોતાની શકિત આપવા તે હમેશાં તૈયારજ છે. ખરી વસ્તુસ્થિતિ આવી હોવા છતાં પૃથ્વીમાં જાણે શકિતની ઉણપ હોય અને મનુષ્યશરીર જે પૃથ્વીનુંજ સંતાન છે, તેમાંથી જાણે તે શકિત ચુસી લેતી હોય, એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કદાચ વર્તમાન સમયના પેગંબરોમાંથી કોઇ એમ પણ કહે કે હવા ' પ્રાણ ' આપવાને બદલે મનુષ્યના પ્રાણનું શોષણ કરી લે છે !

એવીજ રીતે કોઇ પણ વાદ અથવા માન્યતાને કુદરતની કસોટીએ કસી જોજો–અમારી પોતાની માન્યતાઓને પણ છોડશો નહિ–અને જો કુદરતના નિયમો સાથે તેમનો મેળ બેસતો ન હોય તો બેશક તેમનો અસ્વીકાર કરજો. એમ કરવામાંજ સલામતી છે. યાદ રાખજો કે કુદરત તમારી શુભચિંતક છે, શત્રુ નથી.

યોગશાસ્ત્રની અન્યાન્ય શાખાઓવિષે ઘણાંએ વિદ્વત્તાપૂર્ણ અને અતિ મૂલ્યવાન પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે;પણ તેમાંના કોઇમાં હઠયોગનું વિવરણ જોવામા આવતું નથી. માત્ર તેનાવિષે સહેજસાજ ઉલ્લેખ કરીને એ વિષયને પતાવી દેવામાં આવ્યો છે. આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે હિંદુસ્તાનમાં નીચી શ્રેણીઓના બાવાઓ અને ભિખારીઓનાં દલનાં દલ જોવામાં આવે છે. એવા કેટલાક પોતાને હઠયોગી કહેવડાવે છે; પણ હઠયોગના વિજ્ઞાનની તેમને લેશમાત્ર પણ માહિતી હોતી નથી. એ લોકો પોતાના શરીરના કેટલાક અવયવો, જેનું હલનચલન આપણે સામાન્યરીતે કરી શકતા નથી, તેમના ઉપર પોતાનો કાબુ બેસાડે છે અને એ કામ તો એવું સહેલું છે કે હરકોઈ માણસ એની પાછળ સમય ગાળે અને પરિશ્રમ લે તો એમાં જરૂર ફતેહ મેળવે.એમ કરીને તેઓ શરીરને લગતી કેટલીક અસાધારણ કસરતો કરી બતાવીને પશ્ચિમના પ્રવાસીઓને ચકિત કરે છે, વિનોદ આપે છે અને કોઇ કોઈ વાર સૂગ

પણ પેદા કરે છે. અલબત્ત, એમની કેટલીક કસરતો અજાયબ જેવી છે, એમાં શક નથી અને માત્ર તમાશો જોવાની જિજ્ઞાસાની ખાતર જેઓ જોવા માગતા હોય તેમને માટે જોવા જેવી પણ કહેવાય; પણ યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તપાસતાં એમાં કશું મહત્ત્વ આપવા જેવું નથી.દાખલાતરીકે આંતરડાં, અન્નાશય અને ગળાના અવયવોની ક્રિયાને ઉલટાવીને મલાશયમાં રહેલા પદાર્થ જે મલાશયના નીચલા દ્વારવાટે નીકળવા જોઈએ, તેને પોતાના મુખ-દ્વારા બહાર ક્હાડવાની કરામત જે માત્ર અભ્યાસદ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તેનો તમાશો તેઓ ગર્વસહિત કરી બતાવે છે. શારીરિક શાસ્ત્રના અભ્યાસીને માટે કદાચ આ તમાશામાંથી કેટલુંક જાણવા જેવું હોય ખરું, પણ સાધારણ માણસોને તો તે જોઈને ઘણી સૂગ ચડે છે અને એક મનુષ્યને આવું કામ કર-તો જોઇ તેને માટે મનમાં ઘૃણા પેદા થાય છે.અમે એક દૃષ્ટાંત કે જેનું કચવાતે મને વર્ણન કર્યું છે, તેના જેવીજ અનેક ક્રિયાઓ તેઓ કરી બતાવે છે; પણ શરીરને તંદુરસ્ત, બળવાન અને કુદરતી સ્થિતિમાં રાખવા ઇચ્છનારને તેમાંથી કશું શીખવાનું મળે એવું અમારા જાણવામાં આવ્યું નથી.એમનાજ જેવા બીજા કેટલાક મતાંધ સાધુઓ હિંદુસ્તાનમાં જોવામાં આવે છે. તેઓ પણ પોતાને યોગી કહેવડાવે છે. તેઓમાંના કોઇ ધાર્મિક કારણને લીધે સમૂળગા નહાતા નથી;કોઈ પોતાના હાથને ઉંચો ને ઉંચો રાખીને સૂકવી લાકડા જેવો કરી નાખે છે; કોઈ પોતાના નખને લાંબા ને લાંબા વધાર્યેજ જાય છે; કોઈ કોઇ એકજ આસને એવા સ્થિર થઇને બેસી રહે છે કે તેમની જટામાં પક્ષીઓ માળા પણ બાંધે છે,આવી ને આવીજ હસવા જેવી ક્રિયાઓ કરવાનો તેમનો હેતુ એટલો જ છે કે અજ્ઞાની મનુષ્યો તેમને "મહાત્મા" માને અને પુણ્ય હાંસલ કરવાની આશાએ તેમને ખવડાવે અને પૂજે. કાં તો તેઓ પક્કા ઠગ છે અથવા તો ખોટી માન્યતાઓની પાછળ ઘેલા થઈ ગએલા મૂર્ખાઓ છે. એમનીજ જાતના માણસો યૂરોપઅમેરિકામા પણ જોવામાં આવે છે. તેઓ પોતાના શરીર-પર જાતે કરેલા જખમો અથવા શરીરની બનાવટી ખામીઓ લોકોને બતાવે છે અને સૂગ આવે એવી એમની હાલત જોઇ સૂગાતા લોકો આડું મોં કરી તેમના તરફ પાઈ પૈસો ફેંકે તે વડે તેઓ ગુજરાન ચલાવે છે.

જેઓ સાચા યોગીઓજ છે, તેઓ તો ખરેખર ઉપર વર્ણવેલા પામર મનુષ્યોની દયાજ ખાય છે. તેઓ હઠયોગની વિદ્યાને ઘણી અગત્યની સમજે છે; કારણ કે તેનાવડે મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં કામ કરવાના સાધનરૂપ અને

આત્માને વસવાયોગ્ય નિવાસરૂપ સુદૃઢ અને તંદુરસ્ત શરીરની પ્રાપ્તિ કરે છે.

આ વિભાગમાં સાદી અને સરળ પદ્ધતિથી હઠયોગના મૂળ સિદ્ધાંતો સમજાવવાનો અને શરીરનું પોષણ તથા સંરક્ષણ કરવાના હેતુથી યોગીઓ કેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે,તે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. દરેક ક્રિયાના હેતુઓ પણ અમે બન્યા તેટલા સમજાવ્યા છે. પ્રથમ તો પાશ્ચાત્ય શરીરશાસ્ત્રની પરિભાષાની મદદ લઇને શરીરના ભિન્ન ભિન્ન ધર્મોનું સ્વરૂપ સમજાવ્યા પછી કુદરતની યોજના અને કાર્યપ્રણાલી, જેને અનુસરવાનો સૌએ યત્ન કરવો જોઇએ,તે કેવા પ્રકારનાં છે,તેનું વર્ણન કરવું ઉચિત માન્યું છે. આ કાંઇ 'વૈદાની ચોપડી નથી' અને એમાં વૈદકને લગતી બાબતનો કશો ઇસારો પણ કરવામાં આવનાર નથી.કુદરતી સ્થિતિને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા શું કરવું જોઇએ, તે બતાવ્યા ઉપરાંત વ્યાધિનું નિવારણ કરવાના વિષયને પણ આ પુસ્તકની મર્યાદા બહારનો માન્યો છે,એનો ઉદ્દેશ એકજ છે કે મનુષ્યને કૃત્રિમ જીવનમાં-થી છોડાવીને તેને ફરીથી કુદરતીરીતે જીવન ગાળતાં શીખવવું;પણ એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે જે નિયમોના પાલનવડે તંદુરસ્ત માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે છે, તેજ નિયમોનું જો બરોબર પાલન કરવામાં આવે તો વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય પણ તંદુરસ્ત થવોજ જોઇએ. જીવન ગાળવાની સાદી,કુદ-રતી, ડહાપણભરેલી અને અકૃત્રિમ પદ્ધતિનો હઠયોગ ઉપદેશ આપે છે. તે હમેશાં કુદરતનાજ રાહપર ચાલે છે અને વર્તમાનસમયમાં મનુષ્યજીવનની અંદર જયાં જયાં કૃત્રિમતા ભરાઇ ગઇ છે, તે સર્વનો ત્યાગ કરાવીને મનુષ્યને પાછો અસલી રાહપર લાવવાનો તેનો ઉદ્દેશ છે.

આ લેખ સરળ છે—અતિ સરળ છે—એટલો બધો સરળ છે કે એમાં કશુંજ નવીન અને આશ્ચર્યજનક નથી; એમ સમજીને કદાચ ઘણા તો એને માલવગરનો ગણી કહાડે. કદાચ' હઠયોગનું ' નામ વાંચીને ભિક્ષુક યોગીઓની (!) અતિ પ્રસિદ્ધિ પામેલી આશ્ચર્યજનક કરામતોની કથા આ પુસ્તકમાં હશે એવી ઘણા આશા પણ રાખતા હોય; પણ એમને અમારે જણાવી દેવું જોઇએ કે આ પુસ્તક તેવા પ્રકારનું છેજ નહિ. અહિં × ૭૪ પ્રકારનાં આસનનો વિધિ અમે બતાવવા માગતા નથી. આંતરડાં સાફ

× ગ્રંથકારે બતાવેલી ક્રિયાઓ ઘણી હિતકારક છે છતાં આખો હઠયોગ તેટલાથીજ સમાપ્ત થતો નથી. આસન૭૪ નહિ પણ ૮૪ છે.વળી એમનું આ વિદ્યાસંબંધી જ્ઞાન ઘણું અલ્પ છે,તે બતાવવાને ઉપોદ્ઘાતમાં પૂરતુ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. ન૦ બા૦

કરવા માટે આંતરડાંમાં મલમલનું કપડું ઘાલીને તેને પાછું બહાર કહાડવા-ની ક્રિયા જે કુદરતી ક્રિયા સાથે સરખાવતાં કુદરતથી વિરુદ્ધ માલમ પડે છે તેને આ પુસ્તકમાં સ્થાન આપ્યું નથી; તેવીજ રીતે હૃદયના ધબકારા બંધ કરવાની કે શરીરના આભ્યંતરિક અવયવેાના તમાશા કરી બતાવવાની કરામતેા પણ અમે સમજાવી નથી. આવી આવી બાબતેાને વિષે આ પુસ્તકમાં એક શ-બ્દ પણ લખવામાં નહિ આવે; પરંતુ જે અવયવ પેાતાના સ્વાભાવિક ધર્મ બજાવતેા ન હેાય, તે ફરીથી તાબેદાર સેવકની માફક પેાતાનું કામ કરતેા થાય એવી આજ્ઞા તે અવયવને કેવી રીતે કરવી તેનેા વિધિ તેા અમે જરૂર બતાવીશું; તેવીજ રીતે જે અવયવેાનું હલનચલન આપણા હાથમાં નથી અને જેમણે એક પ્રકારની હડતાલ પાડીને પેાતાનાં કામકાજ બંધ કરી દીધાં છે, તે અવયવેાને તમારા અધિકારનીચે કેવી રીતે લાવવા, તે શી-ખવવાની પણ અમે જરૂર સમજીએ છીએ; પરંતુ એ બધું લેાકેા આગળ તમાશા કરવા માટે નહિ પણ ખરૂં આરેાગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના સાધનતરીકેજ શીખવાનું છે.

વ્યાધિવિષે અમે ઝાઝી ચર્ચા કરી નથી. માત્ર અમે વાચકની દૃષ્ટિ આગ-ળ તંદુરસ્ત પુરુષ અથવા સ્ત્રીનું ચિત્ર અંકિત કર્યું છે અને એવી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરીને તેઓ તેને કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, તે વાત વાચનાર પેાતેજ અવલેાકનવડે શેાધી કહાડે એવી સૂચના કર્યા પછી એવાં સ્ત્રીપુરુષેાની રહેણી-તથા દિનચર્યા તરફ અમે વાચકનું લક્ષ્ય ખેંચ્યું છે.આટલું કર્યા પછી અમે તેને કહીશું કે તમારે તેમના જેવા થવું હેાય તેા તમે પણ તેમનું અનુકરણ કરેા અને તેમના જેવા થાઓ. બસ, આટલુંજ કામ અમે માથે લઈએ છીએ અને એ "આટલા"માં વાચકના હિતમાટે જે કાંઈ કરવું ઘટે, તે બધાનેા સમા-વેશ થઈ જાય છે અને બાકી જે રહે તે તેણે પેાતેજ કરી લેવું જોઇશે.

યેાગી પુરુષેા પેાતાના દેહનું શા કારણથી જતન કરે છે, હઠયેાગનેા મૂળ સિદ્ધાંત શેા છે, જીવનની તમામ શ્રેણીઓની અંદર રહેલું પરમ ચૈતન્ય શું છે, શરીરમાં રહેલી મહાન જીવનશક્તિ પેાતાનું નિર્મિત કામ કર્યેજ જાય છે એવી શ્રદ્ધા રાખવાનું શું કારણ છે અને તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂક-વામાં આવે અને આપણા શરીરની અંદર રહીને તે કાર્ય કરતી હેાય તે વ-ખતે કશી દખલ કરવામાં ન આવે તેા તેમાં આપણા શરીરને કેવળ લાભજ છે, એમ માનવાનું શું કારણ છે, એ બધા વિષયેા આ લેખનાં કેટલાંક પ્રકર-

ણોમાં ચર્ચવામાં આવશે.

વાચક ! તમે અંતસુધી વાંચ્યે જજો અને તમને જે કાંઇ અમે સમજાવવા માગીએ છીએ તે તમને સમજાઇ જશે—જે સંદેશો જગતને પહોંચાડવાનો અમોને આદેશ થએલો છે, તે તમને મળી જશે."હઠયોગ એટલે શું ?" એવો જે પ્રશ્ન આ પ્રકરણના આરંભમાં પૂછવામાં આવ્યો છે, તેના ઉત્તરમાં તમને કહેવાનું કે " આ પુસ્તકને તમે અંત સુધી વાંચી જશો એટલે હઠયોગનું સ્વરૂપ તમને થોડુંક તો સમજાઇ ગયુંજ હશે અને બાકીનું સ્વરૂપ સમજવા માટે તમારે આ પુસ્તકના ઉપદેશને વ્યવહારમાં મૂકવા પડશે. એટલું કરશો તો જે જ્ઞાનમાટે.તમે તરસ્યા છો, તેને પ્રાપ્ત કરવાના રાહ ઉપર તમે ઘણા આગળ વધી શકશો.

अध्याय २ जो

સ્થૂળદેહનું યોગી શામાટે જતન કરે છે?

યોગશાસ્ત્ર એક બાજુએ એવો ઉપદેશ કરે છે કે આપણો દેહ પાર્થિવ છે અને આપણામાં રહેલા બીજાં ઉંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોની સરખામણીમાં તે ઘણો નિકૃષ્ટ છે; અને બીજી બાજુએ એજ શાસ્ત્ર શરીરનાં પોષણ, માવજત, વ્યાયામ, સુધારણા વગેરેને લગતો ઉપદેશ ઘણીજ ચોકસાઇથી આપે છે અને તેના ઉપર ભાર દઇને તેને અગત્યનું સ્થાન આપે છે,એ જોઇને સામાન્ય વાંચનારને બેઉ ઉપદેશોની વચ્ચે વિરોધ જેવું દેખાય છે. વાસ્તવમાં હઠયોગ જે યોગશાસ્ત્રની એક શાખા છે, તે સ્થૂળશરીરના ઉપરજ ખાસ લક્ષ આપે છે અને શરીરને સુદૃઢ તથા પૂર્ણ રીતે વિકસિત કરવાના નિયમો સમજાવતી વખતે શરીરના ધર્મને લગતી દરેક બાબતને ઘણી ઝીણવટથી સમજાવે છે.

પૌર્વાત્ય પ્રદેશોમાં મુસાફરી કરવા આવનાર પાશ્ચાત્ય પ્રવાસીઓ યોગીઓને તેમના શરીરનું ખૂબ કાળજીપૂર્વક જતન કરતા જુએ છે અને એ કાર્ય પાછળ તેમને ઘણા કલાક સુધી પરિશ્રમ લેતા જુએ છે,એટલે તેઓ એકદમ એવુંજ ઉતાવળું અનુમાન બાંધી દે છે કે હઠયોગ એ એક પ્રકારનું વ્યાયામશાસ્ત્ર છે. બીજાં વ્યાયામશાસ્ત્રો વધારે વૈજ્ઞાનિક હશે, પણ તેમાં આધ્યાત્મિક તત્ત્વ તો કશું છેજ નહિ. અલબત્ત, હઠયોગીની ક્રિયાઓને બાહ્યદૃષ્ટિથી જોનાર

સ્વાભાવિકરીતે આવી ભૂલ કરી બેસે છે, પણ તેનું આંતરસ્વરૂપ જોનાર ઉપર કહ્યા તેવા ભ્રમમાં પડતો નથી.

યોગીઓ પોતાના શરીરનું શામાટે જતન કરે છે, તે વાચકને સમજાવવાની અમને જરૂરજ દેખાતી નથી, તેમ સ્થૂળશરીરનીજ માવજત, સંવર્દ્ધન અને તેનો શાસ્ત્રીય રીતિએ વિકાસ કરવાનો ઉપદેશ આપવાના હેતુથી લખાએલા આ વિષયની પ્રસિદ્ધિને માટે વાચકની ક્ષમા માગવાનું પણ અમે ઉચિત સમજતા નથી.

વાચક સારી રીતે સમજે છેજ કે યોગીના મત પ્રમાણે શરીર એ મનુષ્યનું ખરૂં સ્વરૂપ નથી.યોગી સારી પેઠે જાણે છે કે અવિનાશી આત્મા કે જેના અસ્તિત્વનું દરેક જણને થોડુંઘણું જ્ઞાન હોય છે, તે શરીર નથી પણ શરીરની અંદર રહેવાવાળો અને શરીરનો ઉપયોગ કરવાવાળો છે.યોગીને મનથી શરીર તો માત્ર વખતોવખત આત્માને ધારણ કરવાનાં અને કહાડી નાખવાનાં વસ્ત્રને ઠેકાણે છે. તેઓ શરીરનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજતા હોય છે, તેથી કરીને શરીર એજ મનુષ્ય છે, એવી ખોટી ભ્રમણાથી તેઓ કદિ ભોળવાતા નથી; તેમજ આટલું આત્મજ્ઞાન હોવા છતાં પણ શરીરરૂપી યંત્રની અંદર રહીને અને તેનાવડે આત્મા કાર્ય કરી શકે છે, એ અગત્યની વાતનું તેઓ કદિ પણ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. તેઓ એટલું માને છે કે જીવાત્મા જ્યાંસુધી ઉન્નતિક્રમની વર્તમાન સ્થિતિ ભોગવે છે, તે સ્થિતિ જ્યાંસુધી હોય ત્યાંસુધી તેના આવિર્ભાવ અને વિકાસને માટે શરીરરૂપી ઢાંકણ ઘણું અગત્યનું છે. શરીરને યોગીઓ આત્મદેવનું મંદિર માને છે, તેથી કરીને શરીરના કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોનો વિકાસ કરવાનું કાર્ય જેટલું અગત્યનું છે, તેટલુંજ અગત્યનું કામ શરીરની સંભાળ લેવાનું અને તેનો વિકાસ કરવાનું પણ છે; કારણ કે અપૂર્ણરીતે ખીલેલા અને રોગી શરીરદ્વારા મન પોતાનું કાર્ય જેવું જોઇએ તેવું કરી શકતું નથી; તેથી કરીને શરીરની મારફતે આત્માને જે જે કામ લેવાનાં છે, તે બધાં કામ એવા શરીરવડે થઇ શકતાં નથી. અલબત્ત, યોગી આથી પણ એક પગલું આગળ જાય છે અને તે ભાર દઇને જણાવે છે કે શરીરને મનના પૂરેપૂરા અધિકારનીચે લાવી મૂકવું જોઇએ અને એ યંત્રને એવું આજ્ઞાધીન બનાવી દેવું જોઇએ કે મનરૂપી માલિકનો ઇશારો થતાંજ તેની મરજી મુજબ તે કામ કરવા મંડી જાય.

હવે જો શરીરની યોગ્ય રીતે સંભાળ લેવામાં આવે, તેને જેવું જોઇએ

તેવું પોષણ મળે અને તેની ખિલવણી થાય તોજ તે સંપૂર્ણરીતે જીવાત્માને અધીન થાય છે. સંપૂર્ણરીતે કેળવાએલું શરીર પ્રથમ તો મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોવું જોઈએ. આજ કારણને લીધે યોગી પોતાના સ્થૂળશરીરની અતિશય લક્ષપૂર્વક સંભાળ રાખે છે;અને પૂર્વના દેશોમાં વ્યાયામશાસ્ત્રની જે પદ્ધતિ પ્રચલિત છે,તેમાં પણ હઠયોગના શાસ્ત્રનો કેટલોક ભાગ આવી જાય છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં શરીરને કેળવનારા તાલિમબાજો અને પહેલવાનો માત્ર શરીરને શરીરની ખાતરજ ખીલવે છે અને "હું આ શરીરજ છું" એવુંજ ઘણા ખરા તો માનતા હોય છે; પણ વાસ્તવમાં તો શરીર એ તેના ખરા સ્વરૂપનું સાધન અથવા યંત્રજ માત્ર છે. યોગી એમ જાણી-નેજ અને જીવાત્માના વિકાસના કાર્યમાં એનો ઉપયોગ કરવાના હેતુથીજ એ યંત્રને ખીલવીને સંપૂર્ણ બનાવવા ઈચ્છે છે. તાલિમબાજો માત્ર અવયવોના હલનચલન અને માંસપેશીઓની ખીલવણી ઉપરજ લક્ષ આપતા હોય છે; પણ યોગી તો આ કામમાં પોતાના મનને પણ સામેલ કરી દે છે અને શરીરની માંસપેશીઓને બળવાન બનાવે છે,એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાંહેની તમામ ઇન્દ્રિયો, અવયવો અને પરમાણુઓને સશક્ત કરી દે છે. વળી આ-ટલું કરીને પણ તે અટકતો નથી. તે તો શરીરના એકે એક ભાગને પોતાના અધિકારતળે લાવી દે છે અને તાલિમબાજોને જેના અસ્તિત્વની ખબર પણ નથી હોતી, એવા શરીરની અંદરના પોતાની મેળે કામ કરનારા અને મનની આજ્ઞામુજબ કામ કરનારા એવા બેઉ પ્રકારના અવયવો ઉપર પોતાનો સં-પૂર્ણ અધિકાર બેસાડી દે છે.

શરીરને સંપૂર્ણ બનાવવાની જે પદ્ધતિને હઠયોગી અનુસરે છે,તે પશ્ચિમના વાચકને સમજાવવાનો અમારો ઉદ્દેશ છે અને અમે ખાત્રીથી માનીએ છીએ કે જે કોઇ અમારી સૂચનાઓને કાળજીથી અને શુદ્ધભાવથી અમલમાં મૂકશે, તેને તેની મહેનતનો બદલો મળ્યા વગર નહિ રહે અને કોઇ પ્રવીણ વાદ્ય વગા-ડનારને તેની આંગળી કે ગજના સ્પર્શમાત્રથી અનુકૂળ સ્વર ઉત્પન્ન કરે એવું વાદ્ય મળી જાય અથવા કોઈ ચિત્રકાર કે શિલ્પીને તેના હુન્નરને લગતું સંપૂર્ણ ઓજાર પ્રાપ્ત થાય, ત્યારે તેમને જેવો આનંદ થાય છે, તેવોજ કાંઇક આનંદ પોતાને આજ્ઞાધીન બનેલા સુંદર અને સુદૃઢ શરીરને જોઇને અમારા વાચકોને થશે.

अध्याय ३ जो

દિવ્ય કારીગરની અદ્‌ભુત કારીગિરી

યોગશાસ્ત્ર માને છે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિને તેની જરૂરીઆતોને યોગ્ય શરીર-યંત્ર પરમેશ્વરે આપેલું છે અને તે યંત્રને હમેશાં કામ કરવાને યોગ્ય રાખવાનાં અને વળી કદાચ બેદરકારીથી એ યંત્ર બગડી જાય તો તેનું સમારકામ કરવાનાં સાધન પણ એ યંત્રની અંદરજ ઇશ્વરે મૂકી રાખેલાં છે. યોગીઓ શરીરને અતિ ચૈતન્યપૂર્ણ–શક્તિએ બનાવેલું એક યંત્ર સમજે છે. તેમની દૃષ્ટિએ શરીરનું સંગઠન એક એવું અપૂર્વ યંત્ર જણાય છે કે જેની કલ્પના અને કાર્યપ્રણાલીમાં અગાધ ચાતુરી અને સ્નેહનું ક્ષણે ક્ષણે દર્શન થયા વિના રહેજ નહિ. યોગીઓ જાણે છે કે જગતમાં એક પરમ ચૈતન્ય છે તેને લીધેજ આ પાર્થિવશરીરનું અસ્તિત્વ છે અને એજ ચૈતન્ય આ શરીરદ્વારા સદાસર્વદા કાર્ય કરી રહ્યું છે. **કોઇ પણ માણસ ઇશ્વરીય નિયમોની સાથે જેટલે અંશે એકતાનતા સાચવે છે તેટલે અંશે તે આરોગ્ય અને બળનો ભોકતા બને છે.** જ્યારે મનુષ્ય એ નિયમોથી વિપરીત દિશામાં પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે તેના શરીરમાં અવ્યવસ્થા અને વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવા પામે છે. યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે જે પરમ્ ચૈતન્યે આ સુંદર માનવશરીરની ઉત્પત્તિ કરી છે, તેને તે રવડતું રઝળતું મૂકી દે એમ માનવું એ હસી કહાડવા જેવું છે; કારણ કે શરીરના એકે એક કાર્યમાં એજ પરમ ચૈતન્યનું નિયામકત્વ જોવામાં આવે છે.તેથી કરીને તેનાથી ડરી ન જતાં તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવામાં કશી હાનિ નથી.

આ પરમ ચૈતન્ય કે જેના આંવિર્ભાવને આપણે “ પ્રકૃતિ ” “જીવનશક્તિ એવાં જૂદાં જૂદાં નામથી ઓળખીએ છીએ, તે શરીરની અંદર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે કામ કરવાને સર્વદા તત્પર હોય છે. શરીરમાં થએલા બગાડનું સમારકામ કરવું હોય, જખમની અંદર રૂઝ લાવવી હોય, ભાંગેલા હાડકાનું જોડાણ કરવું હોય, શરીરયંત્રની અંદર જામી ગએલાં ઝેરી તત્વોને બહાર ધકેલી કહાડવાં હોય–સારાંશમાં શરીરરૂપી સંચાને કામ કરવા જેવી સ્થિતિમાં રાખવા માટે જે કાંઇ કરવું ઘટે તે કરવા એ ચૈતન્યશક્તિ તૈયાર ને તૈયારજ હોય છે. **જેને આપણે ‘વ્યાધિ’ કહીએ છીએ તે બીજું કાંઈજ**

નહિ પણ આપણે શરીરમાં દાખલ થવા દીધેલા અને ત્યાં જામવા દીધેલા ઝેરી પદાર્થોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો કુદરતનો પરમ હિતકારક પ્રયત્ન છે.

હવે આ શરીરયંત્ર કેવા પ્રકારનું છે, તે જરા સમજી લઈએ. એક જીવાત્મા આ અવસ્થામાં રહીને જે કાર્ય કરી શકે તે કરવા માટે તેને એક જડ દેહરૂપી નિવાસસ્થાનની જરૂર છે, એવી કલ્પના કરો. ગુપ્તવિદ્યા જાણનારાઓને માલૂમ હોય છે કે અમુક પ્રકારનો વિકાસ સિદ્ધ કરવા માટે જીવાત્માને હાડમાંસના બનેલા પાંજરાની જરૂર પડે છે. હવે શરીરદ્વારા જીવાત્મા પોતાની કયી કયી જરૂરીઆતોને પૂરી કરવાની ઉમેદ રાખે છે તથા તેને જે જોઇએ તે બધું કુદરતે તેને પૂરૂં પાડયું છે કે નહિ, તેની આપણે તપાસ કરી લઇએ.

સૌથી પ્રથમ તો જીવાત્માને વિચાર ઉત્પન્ન કરવા માટે ઘણીજ કુશળતા પૂર્વક યોજેલા ઉપાંગોવાળા એક સુગઠિત યંત્રની જરૂર પડે છે.તે યંત્ર આખા શરીરની નાના પ્રકારની ગતિઓનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ હોવું જોઇએ. કુદરતે ઉપર જણાવેલા તમામ ગુણવાળું મગજરૂપી યંત્ર મનુષ્યને આપેલુંજ છે. એ મગજવડે શાં શાં કામ થઈ શકે તે તો હજી આપણા સમજવામાં પણ પૂરાં નથી આવ્યાં.અત્યારસુધીમાં પોતાના નાના પ્રકારનાં કામકાજમાં મનુષ્ય પોતાના મગજના જે ભાગનો ઉપયોગ કરે છે,તે તો આખા મગજનો બહુજ અલ્પ ભાગ છે. માનવપ્રજા જ્યારે ઉન્નતિક્રમમાં વધારે આગળ ધપશે, ત્યારેજ તે અત્યારસુધી નહિ વપરાયલા એ ભાગનો ઉપયોગ કરતાં શીખશે.

બીજું, બાહ્યજગતના સંસ્કાર ગ્રહણ કરીને તેની નોંધ રાખવા માટે જીવને ઇન્દ્રિયોની જરૂર પડે છે. તે માટે પણ કુદરતે તેને નેત્ર, કાન, નાક, સ્વાદ અને સ્પર્શની ઇન્દ્રિયો આપેલી છે. એ સિવાય પણ બીજી કેટલીએ ઇન્દ્રિયો પ્રકૃતિના ભંડારમાં ભરી પડી છે અને મનુષ્યપ્રજાને જેમ જેમ તેમની જરૂર લાગવા માંડશે, તેમ તેમ કુદરત તરફથી તેને તે મળતી જશે.

ત્યાર પછી મગજ અને શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોની વચ્ચે સંદેશો લઈ જવા લાવવાનાં સાધનની જરૂર ઉભી થાય છે. કુદરતે તેને માટે સ્નાયુના રૂપમાં આખા શરીરમાં પોતાનાં આશ્ચર્યકારક "તારનાં દોરડાં" પાથરી દીધાં છે. મગજના મુખ્ય કાર્યાલયમાંથી શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોને તથા એકે એક ઇન્દ્રિય અને જીવનકોશને એ "તાર"ની મારફતે જાતજાતની આજ્ઞાઓ મોકલાયાજ કરાય છે અને તેનો તાબડતોબ અમલ કરવો એવો હુકમ સર્વ-

ને પહોંચાડવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે શરીરના દરેક ભાગમાંથી ભયની ચેતવણીના, ફર્યાદોના અને મદદની પ્રાર્થનાના સંદેશા મગજ તરફ ચાલ્યાજ આવે છે.

ત્યાર પછી પોતાની મરજીમાં આવે ત્યાં ગમન કરવાનું વાહન પણ જોઇએ. વનસ્પતિ અવસ્થાની સ્થાવર દશાના કરતાં મનુષ્યે વધારે આગળ પ્રગતિ કરી છે. તેનામાં ગતિમાન થવાની વૃત્તિ ઉદ્ભવી છે અને વસ્તુઓને પકડવાની તથા તેમનો ઉપયોગ કરવાની ઇચ્છા પણ હવે તેનામાં જાગૃત થઇ છે, એટલે કુદરતે તેને અવયવો, માંસપેશીઓ અને નસો આપ્યાં છે.

ત્યાર પછી શરીરનો ઘાટ જળવાઈ રહે, બહારના આઘાતમાંથી તેનું રક્ષણ થાય, શરીર સુદૃઢ અને બળવાન બને તથા ટટાર ઉભું રહી શકે, તે માટે તેને એક પ્રકારના મજબૂત ચોકઠાની જરૂર જણાઇ. એટલે કુદરતે તેને માટે અસ્થિપિંજર તૈયાર કર્યું. યંત્રશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એની રચના અદ્ભુત અને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી છે.

બીજા દેહધારી જીવોની સાથે વિચારની આપ—લે કરવાનાં સ્થૂળ સાધનની જીવને જરૂર પડી, એટલે કુદરતે શ્રવણ અને વાક્ ઇન્દ્રિયની રચના કરી દીધી.

આ બધું થયા પછી જે ભાગમાં મરામત કરવાની જરૂર જણાય તે ભાગમાં સમારકામનાં સાધનો લઇ જવાની, ભાગ્યુંતૂટ્યું હોય ત્યાં નવું રચવાની, નબળું જણાય ત્યાં પોષણ આપવાની તેમજ ઠીકઠાક કરવાની જરૂર ઉભી થઇ. એટલે કુદરતે જીવની મદદે આવીને એવી ગોઠવણ કરી દીધી કે જેથી કરીને કચરો, વાસીદું અને નકામી ચીજો કચરાપટ્ટી તરફ ચાલ્યાં જાય અને ત્યાંથી શરીરનગરની બહાર નીકળી જાય. કેટલોક કચરો તો શરીરની અંદર ને અંદરજ બળીને ખાખ થઈ જાય એવી ગોઠવણ પણ કરવામાં આવી છે. શરીરમાં જીવનતત્ત્વનો સંચાર કરનાર રુધિર જે ધમનીઓ અને શિરાઓમાં થઇને વહન કરે છે, તે ધમનીઓ તથા શિરાઓ અને જ્યાં શરીરમાંનો નકામો પદાર્થ બળી જાય છે તથા લોહી પ્રાણવાયુયુકત થાય છે, તે ફેફસાં એ બેઉ સાધનો કુદરતે પૂરાં પાડયાં છે.

શરીરનું બંધારણ ઘડવા માટે તથા બગડેલા ભાગની મરામત કરવા માટે શરીરને બહારના પદાર્થોની જરૂર પડે છે. તેને માટે કુદરતે ખાવાનાં, પચનક્રિયા કરવાનાં, ખોરાકમાંથી પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું શોષણ કરવાનાં,

તેમને શરીરમાં ગ્રહણ કરવાલાયક બનાવવા માટે તેમનું જોઇએ તેવું રૂપાંતર કરવાનાં અને નિરુપયોગી અંશને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનાં યંત્રો કુદરતે પૂરાં પાડયાં છે.

છેવટમાં પોતાનીજ જાતનાં બીજાં શરીરો પેદા કરવાનાં અને બીજા. જીવોને માટે હાડમાંસનાં બનેલાં નિવાસસ્થાન તૈયાર કરવાનાં સાધન પૂરાં પાડવાનું પણ કુદરત ભૂલી ગઈ નથી.

આવા અજાયબજેવા શરીરયંત્રની રચના અને તેની કામ કરવાની રીતનો કોઇ અભ્યાસ કરે તો તેના પરિશ્રમની સાર્થકતા થાય, એવો એ વિષય છે. એ અભ્યાસ કરનારને એક દઢ સાક્ષાત્કાર તો એ થાય છે કે કુદરતમાં મહાન ચૈતન્યશકિત વ્યાપી રહી છે. એ મહાન જીવનશકિતના કાર્યનું તેને દર્શન થાય છે. આ દુનિયામાં હેતુવગરના અંધ અકસ્માત અને મુકરર કારણ વગરના બનાવો કદિ બનતાજ નથી; પણ જે કાંઇ અહીં ચાલી રહ્યું છે, તે પરમ ચૈતન્યશકિતનુંજ કામ છે.

એ ચૈતન્યશકિતમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે અને મનમાં એવી પ્રતીતિ રહે છે કે જે શકિતએ મારા શરીરની રચના કરી છે, તે મારો આખી જીંદગીસુધી નિભાવ કરશેજ--અને શરીરની ઉત્પત્તિ વખતે જે શકિતના રક્ષણ નીચે હું હતો તેના રક્ષણનીચે અત્યારે પણ છુંજ તેમજ સર્વદા તેના રક્ષણનીચે રહીશજ. એ શકિતને આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરવાનાં દ્વાર આપણે જેટલે અંશે મોકળાં કરતા જઇશું, તેટલે અંશે આપણને તેનો લાભ મળતો ચાલશે. આપણે તેનાથી ડરીને, શંકાશીલ થઇને, તેને શરીરમાં પ્રવેશ કરતી અટકાવીશું તો પછી આપણે દુઃખી થઇએ તેમાં દોષ કોનો ?

अध्याय ४ थो

આપણી પરમ સહાયક "જીવન-શકિત"

ઘણા લોક જાણે કે 'વ્યાધિ' એ એક ખરેખરૂં અસ્તિત્વ ધરાવનારો પદાર્થ હોય અને તે આરોગ્યનો કટ્ટો શત્રુ હોય, એવું માનવાની ભૂલ કરી બેસે છે; પણ આ એક ભ્રાન્તિજ છે. આરોગ્ય એ મનુષ્યની પ્રાકૃતિક અવસ્થા છે અને વ્યાધિ તે ફકત એ આરોગ્યનો અભાવજ છે.કોઇ પણ વ્યકિત પ્રકૃતિ-

-ના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે તો તેને માંદા પડવાનો વખત આવે નહિ.જ્યારે પ્રકૃતિના કોઈપણ નિયમનો ભંગ થઇ જાય છે, ત્યારે શરીરની અસાધારણ અથવા અપ્રાકૃતિક દશા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે અમુક બાહ્યચિન્હરૂપે પ્રગટ થાય છે. તે બાહ્યચિન્હને આપણે વ્યાધિ એવું નામ આપેલું છે. જેને આપણે વ્યાધિ કહીએ છીએ, તે બીજું કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં ઉત્પન્ન થએલી અસાધારણ સ્થિતિને ફેરવી નાખવાના અને અસલની સાધારણ સ્થિતિમાં શરીરને મૂકવાના કુદરતે કરેલા પ્રયત્નનું પરિણામ છે.

વ્યાધિ એક ખરેખરૂં અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદાર્થ છે, એવું માનવાની અને બોલવાની આપણને ટેવ પડી ગઇ છે. " વ્યાધિએ આપણા ઉપર હુમલો કર્યો છે, " " વ્યાધિ અમુક અવયવમાં ઘર કરી બેઠો છે, " " વ્યાધિ તેનું કામ કરી રહ્યો છે, " " અમુક વ્યાધિ ઘણો દુષ્ટ છે, " " અમુક વ્યાધિ ઘણો નરમ છે, " " અમુક વ્યાધિ દવાને પત કરતો નથી, " "અમુક વ્યાધિ ઉપર દવાની ઝટ અસર થાય છે " ઇત્યાદિ બોલવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે. જાણે વ્યાધિને અસ્તિત્વ હોય, તેનામાં અમુક લક્ષણ હોય અને તેનામાં જાણે જીવતાં પ્રાણીઓના ગુણ હોય એવી રીતે આપણે તેનેવિષે બોલીએ છીએ. તે જાણે આપણા ઉપર ચડી બેસતો હોય અને આપણો નાશ કરવા પાછળજ પોતાનું બધું બળ અજમાવી રહ્યો હોય તેમ આપણે તેનેવિષે ખ્યાલ બાંધીએ છીએ. જાણે તે વાઘ કે વરૂ હોય તેમ આપણે તેને ગણીએ છીએ અને તેની સાથે યુદ્ધ કરવા બાંહ્ય ચડાવીએ છીએ. આપણો સઘળો પ્રયત્ન તેનો નાશ કરવા અથવા તેને નસાડી મૂકવા માટેનો હોય છે.

કુદરત કાંઇ તરંગી અને અવિશ્વસનીય નથી. અમુક નિયત કાયદાઓને અનુસરીનેજ શરીરની અંદર જીવન આવિર્ભાવ પામે છે; અને તે પોતાનું કાર્ય ધીમી સ્થિર ગતિથી કર્યે જાય છે; ક્રમેક્રમે જીવનનો પ્રવાહ વિપુલ અને બળવાન બને છે; એમ કરતાં કરતાં તે ઉન્નતિના શિરોબિન્દુને સ્પર્શ કરે છે; ત્યારપછી તેનો વેગ ધીમો પડતો જાય છે; અને આખરે જૂના, ઘસીપીસીને વાપરેલા વસ્ત્રની માફક શરીરનો ત્યાગ કરવાનો સમય આવી પહોંચે છે,ત્યારે જીવાત્મા તેમાંથી નીકળીને પોતાના ક્રમોન્નતિના માર્ગે આગળ ચાલ્યો જાય છે. પરિપકવ વય થતાં પહેલાં જીવાત્માને શરીર છોડવું પડે, એવી કુદરતની યોજના હોઇ શકેજ નહિ; અને યોગી લોકો તો સારીરીતે જાણે છે કે જો બાળપણમાંથીજ કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે તો જુવાન અગર

આધેડ મનુષ્યનું મરણ એ અકસ્માતથી નીપજતા મરણ જેવું અત્યંત વિરલ બની જાય.

પ્રાણીમાત્રના શરીરમાં એક એવી ચોક્કસ પ્રકારની જીવનશક્તિ રહેલી છે કે યથાર્થ જીવનના મૂળ સિદ્ધાંતોનો આપણે હાથે વ્યતિક્રમ થતો હોવા છતાં તે આપણા સુખને માટે નિરંતર પ્રયત્ન કર્યાજ કરે છે. જેને આપણે વ્યાધિ કહીએ છીએ તે ઘણુંખરૂં તો આપણે કરેલી ભૂલોની માઠી અસર ટાળવાને અને શરીરનું સંરક્ષણ કરવાને આ જીવન–શક્તિએ કરેલો પ્રયત્ન હોય છે.જીવંત શરીરયંત્રની એ અધોગામી નહિ પણ ઉન્નતગામી ક્રિયા છે. અલબત્ત,એ ક્રિયા અસાધારણ છે;કારણ કે તેને ઉત્પન્ન કરનાર સંજોગો પણ અસાધારણ છે. એવે વખતે જીવન–શક્તિનું સઘળું સામર્થ્ય શરીરને પુનઃ પ્રાકૃતિક દશામાં લાવવાને અર્થેજ રોકાઇ જાય છે.

આ જીવન—શક્તિનું મોટામાં મોટું સ્વરૂપ આત્મરક્ષાની સાહજિક વૃત્તિમાં જોવામાં આવે છે. જ્યાં જ્યાં જીવન છે,ત્યાં ત્યાં બધે જીવન–શક્તિનું એ સ્વરૂપ સ્પષ્ટ નજરે પડે છે. તેનાજ પ્રભાવવડે સ્ત્રી અને પુરુષ એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે, ગર્ભ અને બાળકને પોષણ મળે છે, માતા પ્રસૂતિની વેદના પ્રસન્નતાયુક્ત ધૈર્યથી ખમે છે, કઠણમાં કઠણ સંજોગોમાં પણ પોતાના બાળકનું રક્ષણ કરવા માબાપ પ્રેરાય છે—આ બધું કોને લીધે અને શાને માટે? કેમકે આ બધી પ્રવૃત્તિઓ જાતિના રક્ષણને અર્થેજ છે.

પણ જાતીય જીવનનું રક્ષણ કરવાની વૃત્તિ જેટલી બળવાન છે, તેટલીજ બળવાન વ્યક્તિગત જીવનનું રક્ષણ કરવાની વૃત્તિ પણ છે. એક લેખકના શબ્દોમાં કહીએ તો " મનુષ્ય પોતાનો જીવ બચાવવા માટે પોતાનું સર્વસ્વ ખુશીથી આપી દે છે." જો કે આ શબ્દો સારી રીતે વિકાસ પામેલા માણસને અક્ષરશઃ લાગુ પડતા નથી, તોપણ મનુષ્યમાત્રમાં રહેલી આત્મરક્ષણની વૃત્તિનું દૃષ્ટાંત આપવા પૂરતા તો તે સાચા છેજ. આ વૃત્તિ કેવળ બુદ્ધિમાંથી ઉત્પન્ન થતી નથી,પણ મનુષ્યના અસ્તિત્વનાં છેક ઉંડામાં ઉંડાં મૂળમાં પણ તે જોવામાં આવે છે. આત્મરક્ષણની આ સાહજિક વૃત્તિ એવી બળવાન છે કે ઘણીવાર તે બુદ્ધિને પણ દબાવી દે છે. જોખમભરેલા સંજોગોમાં દૃઢતાપૂર્વક ઉભા રહેવાનો મનુષ્યે ગમે તેટલો પાકો સંકલ્પ કર્યો હોય, તોપણ ઘણીવાર તેના પગ તેને દૂર ઘસડી જાય છે. વહાણ ભાગી જવાથી નિરાધાર અવસ્થામાં આવી પડેલા પ્રવાસીને હાથે તેના જાતિભાઈને મારીને ખાઈ જવાનાં તથા

તેનું રુધિર પીવાનાં મનુષ્યજાતિની સભ્યતાના મૂળ સિદ્ધાંતોનો ભંગ કરવા જેવાં કૃત્યો આજ આત્મરક્ષણની વૃત્તિ કરાવે છે. આવાજ પ્રકારના ધૈર્યની કસોટી કરે એવા અનેક વિચિત્ર પ્રસંગે આ વૃત્તિ તેનો પ્રભાવ સાબીત કરી દે છે.તે હમેશાં વધારે ને વધારે જીવન-શક્તિ અને વધારે ને વધારે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરતીજ રહે છે; તે આપણને વધારે તંદુરસ્ત કરવાને માટેજ ઘણીવાર માંદા પાડે છે અને આપણી બેદરકારી તથા અજ્ઞાનને લીધે શરીરમાં ઘુસી ગએલાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર ધકેલી કહાડવા સારૂજ મંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે.

જેવી રીતે ચુમ્બકના આકર્ષણનું બળ હોકાયંત્રના કાંટાને ઉત્તર દિશા તરફજ પ્રેરે છે, તેવીજ રીતે જીવન-શક્તિનો આત્મરક્ષક વૃત્તિનો અંશ આપણને હમેશાં આરોગ્યને રસ્તેજ ખેંચી જાય છે. એના આદેશની અવગણના કરીને આપણે ખરા માર્ગથી દૂર નીકળી જઈએ તોપણ તે તો આપણને ખેંચી તાણીને અસલ રાહપર લાવ્યા વગર રહેતીજ નથી. જમીનમાં વવાયલું બીજ પ્રથમ એક કુમળો અંકુર બહાર કહાડે છે અને સૂર્યનો પ્રકાશ ઝીલવા માટે તેના કરતાં હજારગણું માટીનું વજન ઉંચકી નાખવાનું બળ કુમળા અંકુરને જે શક્તિદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ શક્તિ આપણામાં કામ કરી રહી છે. એજ શક્તિ અંકુરને પૃથ્વીનું પડ કોચીને ઉપર આવવા પ્રેરે છે. એજ શકિત મૂળીઆંને જમીનની અંદર ઉતરીને ત્યાં પોતાનો વિસ્તાર કરવાને પ્રેરે છે.આ બેઉ બાબતમાં કુદરતી પ્રેરણાની દિશા પરસ્પર વિરુદ્ધ હોવા છતાં બેઉ વાસ્તવિક તો છેજ. આપણા શરીરને ઇજા થાય છે, ત્યારે થએલા જખમને રૂઝવવાનો જીવનશક્તિ પ્રયત્ન કરે છે અને તે એ કાર્ય આશ્ચર્ય પમાડે એવા ડહાપણ અને ચોકસાઈથી કર્યેજ જાય છે. આપણા શરીરનું હાડકું ભાગી જાય છે, ત્યારે હાડવૈદ માત્ર ભાગેલા હાડકાના સાંધેસાંધા મેળવીને એકબીજાની અડોઅડ ગોઠવી આપે છે. એ ઉપરાંત વિશેષ કશું કરતો નથી; પરંતુ એ સાંધાને મેળવી દેવાનું કાર્ય તો જીવન-શક્તિ પોતેજ અંદરથી કરી લે છે. આપણે ઉંચેથી પડી જઈએ અથવા આપણી માંસપેશીને કે શરીરના કોઇ બંધને ઇજા થઈ હોય તો આપણે તો માત્ર અમુક બાબત ઉપર ધ્યાન આપીનેજ બેસી રહેવાનું છે. જખમને રૂઝવવાનું અને જે કાંઇ ભાગ્યુંતૂટ્યું હોય તેને સમારવાનું કામ જીવન-શક્તિ પોતેજ કરી લે છે; અને સમારકામ કરવા માટે તેને જે જે સાધનો જોઈએ તે પણ તે શરીરની અંદરથીજ મેળવી લે છે.

દરેક સંપ્રદાયના વૈદ્યો જાણે છે અને તેમનાં શાસ્ત્રો જાહેર કરે છે કે માણસનું શરીર છેક નિષ્પ્રાણ ન બની ગયું હોય તો કોઇ પણ ઈજા અથવા માંદગીમાંથી જીવન-શકિત પોતેજ શરીરને પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવી દે છે. માત્ર જ્યારે શરીરના કોઇ મર્મભાગનો સમૂળો નાશ થઈ ગયો હોય,ત્યારેજ આ જીવન-શક્તિની પ્રવૃત્તિ સફળ થતી નથી. જ્યારે શરીર ઘસાઇ ખવાઇને ખોખું બની ગયું હોય છે, ત્યારે આ જીવનશકિત કાં તો છેક ઘટી ગઇ હોય છે અથવા તો તેને ઘણાજ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં કામ કરવું પડે છે,તેથી કરીને શરીરને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય આપવાનું કાર્ય છેક અસંભવિત નહિ તોપણ વસમું તો થાય છેજ;પણ એટલું તો નકકી સમજવું કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં તે તમારા શરીરના ભલામાટે પોતાનાથી બનતું તો કરે છેજ.જ્યારે જીવનશકિતને પોતાના ધારેલા કામમાં પૂરેપૂરી સફળતા નથી મળતી ત્યારે પણ તે નિરાશ થઇને પ્રયત્ન છોડી દેતી નથી; પરંતુ પોતાના સંજોગોને અનુકૂળ થઈ જાય છે અને તે સંજોગોમાં રહીને પોતાથી બનતું કરે છે. તેને તેનું કાર્ય અબાધિત રીતે કરવા દેશો તો તમે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવ્યાજ કરશો.પ્રાકૃતિક નિયમથી વિરુદ્ધ અવિવેકી જીવન ગાળીને તમે કદિ તેના કાર્યમાં અંતરાય નાખશો તોપણ તે તમને જીવનના સાચા માર્ગ તરફ ખેંચ્યાજ કરશે અને અજ્ઞાનને વશ થઈને તમે તેના માયાળુ કાર્ય તરફ અકૃતજ્ઞતાથી ભલે જુઓ તોપણ તે તો આખર સુધી પોતાનાથી બને તેટલી તમારી સેવા કર્યા વગર રહેતી નથી. તે તો અંતસુધી તમારે માટે પોતાની પ્રવૃત્તિ જારીજ રાખશે.

આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનો નિયમ જીવનની દરેક શ્રેણીમાં જોવામાં આવે છે. ખડકની અંદર પડેલું બીજ જ્યારે અંકુરિત થાય છે, ત્યારે તે ખડકની આકૃતિ પ્રમાણે પોતાના અંગને દબાવી સંકોડીને ઉંચે વધે છે; અથવા જો તેનામા ખડકને તોડીને પહોળો કરવા જેટલું બળ હોય છે તો તેને તોડીને પોતાની સ્વાભાવિક આકૃતિ ધારણ કરીને ઉગે છે. તેવીજ રીતે તમામ પ્રકારનાં આબોહવા અને સંજોગો વચ્ચે ટકી રહેવામાં અને પોતાની વસ્તીવાડી વધારવામાં આ જીવન-શકિત મનુષ્યને સહાયતા આપતી આવી છે, તે મનુષ્યના શરીરને તેની આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બનાવીને ટકાવી રાખે છે અને જ્યાં તેનાથી સંજોગોરૂપી ખડકને તોડાતો નથી, ત્યાં તે નર--દેહરૂપી વેલાને વાંકોચૂકો કરીને પણ તેને જીવંત અને બળવાન

રાખીને આગળ ધપાવે છે.

જ્યાંસુધી સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે, ત્યાંસુધી કોઇ પણ પ્રાણીના શરીરયંત્રમાં વ્યાધિને પેસવાનો અવકાશ મળતો નથી. આરોગ્ય એટલે જીવનની પ્રાકૃતિક સ્થિતિ અને વ્યાધિ એટલે અપ્રાકૃતિક સ્થિતિની વચ્ચે ટકી રહેલું જીવન. જે નિયમોનું પાલન કરીને મનુષ્ય બળવાન અને તંદુરસ્ત થતો આવ્યો છે,તેજ નિયમોનું પાલન કરવાથી તે પોતાનું બળ અને આરોગ્ય સાચવી શકે છે. જીવનશકિતને જોઇએ તેવા અનુકૂળ સંજોગો મળશે તો તે પોતાનું કામ ઉત્તમરીતે બજાવવા ચૂકશે નહિ; તેના સંજોગો પ્રતિકૂળ હશે તો મનુષ્યશરીરદ્વારા તે પૂર્ણપણે વ્યકત થશે નહિ અને તેમ થવાથી જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે પરિણામ ઉપસ્થિત થશે. આપણે જે સંસ્કૃતિના આશ્રયનીચે રહીએ છીએ, તેનાવડે થોડાઘણા પ્રમાણમાં આપણને અપ્રાકૃતિક જીવન ગાળવાની ફરજ પડી છે અને તેથી કરીને આપણાં શરીરદ્વારા જીવનશકિત પોતાનું સ્વાભાવિક કાર્ય કરી શકતી નથી.આપણો આહાર કુદરતી નથી; આપણા પેયપદાર્થો કુદરતી નથી; આપણી ઉંઘવાની રીત કુદરતી નથી; આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની રીત કુદરતી નથી; આપણો પોશાક કુદરતી નથી; સારાંશમાં આપણો આખો જીવનક્રમ કુદરતી નથી. આપણે ન કરવાનું ઘણું કર્યું છે અને જે કરવું જોઇએ તે આપણે નથી કર્યું; તેથી કરીને આપણામાં આરોગ્યનો અભાવ છે અથવા તો આપણે થોડામાં થોડા આરોગ્ય અને બળથી ચલાવી લેવાનોજ પ્રયાસ આદરી બેઠા છીએ.

જીવન-શક્તિના હિતકારીપણાવિષે આટલું વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો અમારો એ હેતુ છે કે જેમણે આ વિષયનો ખાસ અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો, તેમનું આ બાબત તરફ દુર્લક્ષ હોય છે. હઠયોગના વિજ્ઞાનનો આ એક અગત્યનો અંશ છે અને યોગીઓ તેના તરફ વિશેષ કાળજી રાખતા રહે છે.જીવનશક્તિ એ આપણો પરમ સહાયક મિત્ર છે, એ વાતનું તેઓ કદિ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. એ શકિતને તેના પોતાના શરીરમાં છૂટથી વહન કરવા દે છે અને તેના કાર્યમાં દખલ ન થાય તેની ખાસ કાળજી રાખે છે.જીવન-શકિત તેમના આરોગ્ય અને શ્રેયમાટે નિરંતર સચેત રહે છે, એ વાત યોગીઓ જાણે છે અને તેથી તેઓ તેના ઉપર સંપૂર્ણરીતે વિશ્વાસ રાખીને તેને તેનું કાર્ય કરવા દે છે.

જીવન-શકિતને શરીરની અંદર અસ્ખલિતરીતે કામ કરવા દેવાના

ઉપાયો બતાવવા એમાંજ હઠયોગની સફળતા રહેલી છે; અને તેની બધી ક્રિયાઓ અને અભ્યાસપાઠો એજ હેતુના ઉપર લક્ષ રાખીને યોજવામાં આવેલ છે. શરીરયંત્રમાં ભરાઈ બેઠેલા અંતરાયોને દૂર કરવા અને જીવન-શકિતને વહન કરવા માટે સરળ સીધો માર્ગ કરી આપવો, એ હઠયોગીનો ઉદ્દેશ છે.તેના ઉપદેશને આચારમાં મૂકવા પ્રયત્ન કરશો તો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય મળી ગયુંજ જાણજો.

अध्याय ५ मो—शरीरनी रसायनशाळा

આ વિભાગ શારીરશાસ્ત્રની પાઠ્યપોથી બને એવો તેના લખનારનો હેતુ નથી; પણ ઘણાખરા લોકોને પોતાના શરીરની જૂદી જૂદી ઇન્દ્રિયોના સ્વભાવ, ધર્મ અને ઉપયોગવિષે ઘણુંજ થોડું અથવા નહિ જેવું જ્ઞાન હોય છે, તેથી કરીને શરીરની રસાયનશાળારૂપ પચનક્રિયા કરનારી તથા ખોરાકમાંથી પોષક તત્ત્વોનું શોષણ કરીને શરીરને પુષ્ટિ આપનારી અગત્યની ઇન્દ્રિયોવિષે થોડુંક વિવેચન અમારા ધારવા પ્રમાણે જરૂરનું છે.

પચનક્રિયાનાં યંત્રોનું સૌથી પ્રથમ વિચારવા જેવું અંગ આપણા દાંત છે. ખોરાકને કરડીને તથા ચાવીને તેનો બારીક ભૂકો કરવા માટે કુદરતે આ-પણને દાંત આપેલા છે. ખોરાકના ઉપર થુંક તથા જઠરના પાચક રસો સારી રીતે અસર કરી શકે તેટલા માટે તેને જોઇએ તેટલો ઝીણો તથા પાતળો કરવાનું કામ દાંતવડે થઇ શકે છે. જઠરમાં ગયા પછી ખોરાક તદ્દન પ્રવાહી બની જાય છે; કેમકે તે પ્રવાહી બને તોજ તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો ચૂસાઇને શરીરમાં સહેલાઈથી મળી જવા પામે. અલબત્ત, આ વાત ઘણાને પિષ્ટપેષણ જેવી લાગે એ સ્વાભાવિક છે પણ કુદરતે પોતાને શા હેતુથી દાંત આપ્યા છે, તે સમજીને તે પ્રમાણે દાંતનો ઉપયોગ કરનારાં બહુજ થોડાં માણસો જોવામાં આવે છે.દાંત જાણે માત્ર મુખની શોભાને માટેજ હોય એમ ઘણાક તો ખોરાક-ના મોટા મોટા કકડા ગળે ઉતારી દે છે અને જાણે પક્ષીઓની માફક પોતાના જઠરમાં પણ ખોરાકને દળીને ઝીણો કરવાની ઇન્દ્રિય હોય તેમ ખોરાકને ચાવવાની જરાએ તસ્દી લેતા નથી.આપણને દાંત આપવાનો કુદરતનો ચોક્કસ હેતુ છે,એ આપણે જાણી લેવું જોઇએ અને આપણે ખોરાક ચાવ્યાવિના ગળે ઉતારી જઇએ,એવોજ જો કુદરતનો હેતુ હોત તો તેણે પક્ષીઓની માફક ખો-

રાકને દળવાનેા અવયવ આપણા જઠરમાં પણ પેદા કર્યો હેાત.તેથી હઠયેાગનાં હવે પછીનાં પ્રકરણેામાં દાંતના ઉપયેાગવિષે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાના પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે;કેમકે આગળ ચાલતાં વાચકને પેાતાને સમજાઇ જશે કે દાંતના ઉપયેાગ સાથે હઠયેાગના એક અગત્યના ભાગનેા ઘાડેા સંબંધ છે.

દાંત પછી બીજે નંબરે થુંક ઉત્પન્ન કરનારી માંસગ્રંથિએા આવે છે. તેમની સંખ્યા છ જેટલી છે; જેમાંની ચાર જીભ અને જડબાની નીચે છે અને બે એક એક ગાલની અંદર આવેલી છે. તેમનું સૈાથી વધારે જાણવામાં આવેલું કામ થુંક પેદા કરીને તેનેા સંગ્રહ કરી રાખવાનું છે. એ થુંક મેાંના જૂદા જૂદા ભાગમાં આવેલી ઝીણી ઝીણી શિરાએાદ્વારા જરૂર પડે ત્યારે બહાર નીકળે છે અને ખેારાક ચવાતેા હેાય છે, તે વખતે તેની સાથે મળી જાય છે. જો ખેારાક સારીપેઠે ચવાઇને ઝીણેા થયેા હેાય તેા થુંક તેના અણુએ અણુમાં પ્રવેશ કરી શકે છે અને તેટલા પ્રમાણમાં ખેારાક વિશેષ પેાષક બને છે. થુંકવડે પલળીને ખેારાક નરમ બને છે; તેથી કરીને તે સહેલાઇથી ગળી શકાય છે. થુંકનાં બીજાં અગત્યનાં કામની સરખામણીમાં આ કામ તેા એક વધારાનુંજ ગણાય. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનના મત પ્રમાણે થુંકનું સૈાથી મહત્ત્વનું અને સૈાથી વધારે જાણીતું કામ તેા તેનાવડે થતી રાસાયનિક પ્રક્રિયામાં રહેલું છે. ચેાખા ઇત્યાદિ ખેારાકમાં રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વની તે ખાંડ બનાવી દે છે અને એવી રીતે પચનક્રિયાનું એક કાર્ય તે બજાવે છે.

વળી પાછેા પિષ્ટપેષણ કરવાનેા પ્રસંગ આવી પહેાંચ્યેા. આપણે બધાએ થુંકને વિષે જાણીએ તેા છીએજ પણ કુદરત થુંકની મારફતે જે કામ લેવા માગે છે, તે કામ થુંક કરી શકે એવી રીતે આપણામાંથી કેટલા ખાતા હશે ? આખેા કેાળીએા ગળે ન ઉતરે તેટલા માટે નછૂટકે બે પાંચ વખત ચાવીને તેને ગળે ઉતારી દઇએ છીએ અને જે હેતુથી કુદરતે ભારે પરિશ્રમ કરીને આવું સુંદર અને બુદ્ધિપૂર્વક યંત્ર ઉત્પન્ન કર્યું છે, તે હેતુને આપણે નિષ્ફળ કરીએ છીએ;પણ કુદરત આપણને છેાડે તેવી નથી.તેના હેતુએાને બેદરકારીથી નિષ્ફળ કરવા બદલ તે આપણને શિક્ષા કરવા અને પેાતાનું લેણું અદા કરવા કદી ચૂકતી **નથી.**

પચનક્રિયાનાં યંત્રેાની ગણના કરતી વખતે આપણી જીભ વિસરાવી જોઇએ નહિ. એ બિચારી આપણી એક સાચા મિત્રની માફક સેવા બજાવી રહી છે, તેની પાસે આપણે કેટલી બધી વાર બીજાને ક્રેાધયુક્ત વચનેા કહેવાનું, ગપાટા મારવાનું, જૂઠું બેાલવાનું, ચાડીચૂગલી કરવાનું, સેાગંદ ખાવાનું

અને મિથ્યા બડબડાટ કરવાનું—એવાં એવાં હીણપતભરેલાં કામો પણ કરાવીએ છીએ.

ખોરાકવડે શરીરને પોષણ આપવાની ક્રિયામાં જીભ સૌથી અગત્યનું કામ બજાવે છે. ખોરાક ચવાતો હોય છે, ત્યારે તેને વારંવાર દાંતનીચે લાવવાની અને ગળવાની ક્રિયા ઉપરાંત તે સ્વાદેન્દ્રિયનું અર્થાત્ ખોરાકના સારાસારપણાના પરીક્ષકનું કામ કરે છે. અમુક વસ્તુ જઠરમાં જવા દેવા યોગ્ય છે કે નહિ, તેની બારીક તુલના કરવાનું કામ જીભનું છે.

આપણે દાંત, થુંક પેદા કરનાર માંસગ્રંથિઓ અને જીભ, એ ત્રણેનો સ્વાભાવિક ઉપયોગ કરવા તરફ બેદરકાર બન્યા છીએ. તેથી કરીને એ ત્રણે અવયવો આપણને પૂરેપૂરી સેવા આપતા નથી. જો આપણે તેમના ઉપર પુનઃ વિશ્વાસ મૂકતા થઈએ અને આહાર કરવાની ડહાપણભરેલી તેમજ સ્વાભાવિક પદ્ધતિ ગ્રહણ કરીએ તો તેઓ પણ આપણા વિશ્વાસનો ખુશીથી અને ઉત્સાહપૂર્વક જવાબ વાળશે અને આપણી પૂરેપૂરી સેવા બજાવવા તત્પર થઇ જશે. તેઓ આપણા સાચા મિત્રો અને સેવકો છે; પણ અમારા ઉપર જરાક વિશ્વાસ મૂકો એવું તેઓ માગે છે. એટલું જો આપણે કરીશું, તેમના ઉપર વિશ્વાસ અને જવાબદારી મૂકીશું તો તેમના ઉત્તમ ગુણ તરતજ પ્રગટી નીકળશે.

ખોરાક ચવાઈ અને થુંક સાથે મળીને સારીપેઠે એકરસ થયા પછી તે ગળામાં થઇને જઠરમાં પ્રવેશ કરે છે. ગળાના નીચલા ભાગમાં ચોકકસ પ્રકારનું સંકુચન કરવાની શક્તિ મૂકેલી છે. તેનાવડે ખોરાક નીચે ધકેલાય છે. આ ક્રિયા પણ ખોરાકને ગળવાના કાર્યનો એક ભાગ છે. ખોરાકમાંના સ્ટાર્ચ તત્ત્વની ખાંડ બનાવવાની ક્રિયા થુંકવડે મોંમાં શરૂ થઇ હતી તે ક્રિયા ખોરાક ગળામાંથી પસાર થતો હોય છે તે વખતે પણ ચાલુ રહે છે અને ખોરાક જઠરમાં ગયો એટલે તે લગભગ બંધ થાય છે,એમજ સમજવું.ખાસ કાળજીપૂર્વક ખોરાક ચાવવાના ફાયદાનો વિચાર કરતી વખતે આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ; કારણકે ખોરાકને ઉતાવળમાં પૂરેપૂરો ચાવ્યા પહેલાં ગળી જવાથી તેના ઉપર થુંકની રાસાયનિક ક્રિયા પૂરેપૂરી થતી નથી. તેથી કરીને જઠરમાં તેના ઉપર જે જે પ્રક્રિયાઓ હવે પછી થવાની હોય છે, તેને માટે તે જોઇએ તેવો તૈયાર બની શકતો નથી.

જઠર એ કાંઇક જામફળને મળતી આકૃતિની એક કોથળી છે.તેમાં અઢીશેર અથવા કોઇ કોઈ વાર તેથી વધારે પણ પ્રવાહી પદાર્થ માઈ શકે છે. હૃદયની

નીચે અને જઠરની ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગ આગળ એક દ્વારમાંથી ખોરાક તેમાં દાખલ થાય છે અને તેની જમણી બાજુએ નીચલા ભાગમાં એક બીજું દ્વાર આવેલું છે, તેમાં થઇને તે નાના આંતરડામાં પેસે છે. આ દ્વારની રચનામાં એક ખાસ વિશેષતા એ છે કે જઠરમાંથી આંતરડામાં જતા રસને ત માર્ગ આપે છે; પણ એકવાર આંતરડામાં ગએલા પદાર્થને તે કદિ પાછો જઠરમાં આવવા દેતો નથી. આ દ્વાર અથવા પડદાને અંગ્રેજી વૈદકમાં "પાઇલોરિક વાલ્વ" કહે છે. "પાઇલોરિક" એ ગ્રીક શબ્દ છે અને તેનો અર્થ 'દ્વારરક્ષક' થાય છે. વળી આ નાનો પડદો "દ્વારરક્ષક"નું કામ ઘણીજ બુદ્ધિપૂર્વક કરે છે; નિરંતર જાગૃત રહે છે અને કદિ ગફલત કરતો નથી.

જઠર એક મોટી રસાયનશાળા છે. ત્યાં ખોરાકની ઉપર રાસાયનિક પ્રક્રિયા થાય છે. તેને પરિણામે તેમાં એવા પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે કે જેથી કરીને તેમાં શરીરયંત્રની અંદર દાખલ થવાની યોગ્યતા આવે છે. ત્યાં તેનું રૂપાંતર થઇને લાલ તાજું રુધિર બને છે, જે આખા શરીરમાં બધે ધડધડાટ વહેવા માંડે છે અને શરીરમાં જ્યાં જ્યાં ઘસારો પડયો હોય ત્યાં ત્યાં મરામત કરે છે, નિર્બળ ભાગને બળ આપે છે અને એકે એક અવયવના કદ અને બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

જઠરની અંદરના ભાગમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની કોમળ, ચીકણી ચામડીના પડનું અસ્તર કરેલું હોય છે. એ અસ્તરની અંદર ઝીણી ઝીણી અસંખ્ય ગ્રંથિઓ હોય છે;તેમનાં મુખ જઠર તરફ આવેલાં છે અને તેમની આસપાસ બહુજ પાતળા પડદાવાળી લોહીની શિરાઓની જાળ ગુંથેલી છે. ત્યાં આગળ "ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ" (પાચકરસ) નામના આશ્ચર્યકારક રસની બનાવટ અને સંગ્રહ થાય છે. એ ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ ખોરાકમાંના "નાઇટ્રોજન"નાં તત્ત્વોને (દાળશાક વગેરેનાં) ઓગાળી નાખે છે. વળી સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકમાંથી થુંકના મિશ્રણવડે જે ખાંડ બની હોય છે, તેને પણ આ રસ ઓગાળે છે. આ રસ ઘણો જલદ છે. એની અંદર "પેપ્સિન" નામનો રાસાયનિક પદાર્થ રહેલો છે. "ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ"ની અંદર મુખ્ય કામ કરનાર આ "પેપ્સિન" છે અને ખોરાક પચવવામાં તે ભારે મદદ આપે છે.

જેનું શરીરયંત્ર પ્રાકૃતિક સ્થિતિમાં છે એવા તંદુરસ્ત માણસના જઠરમાં ચોવીસ કલાકમાં આશરે એક ગ્યાલન એટલે ૧૦ શેર ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ (પાચકરસ) તયાર થાય છે અને ખોરાકની પચનક્રિયામાં તે બધો કામ આવી જાય છે. જેવો ખોરાક જઠરની અંદર જાય છે કે તરતજ ઉપર કહેલી સૂક્ષ્મ

ગ્રંથિઓ આ રસનું વમન કરવા માંડે છે અને જઠરમાંથી થતી હિલચાલવડે એ રસ ખોરાક સાથે મળી જાય છે. રસ અને ખોરાક એકઠો થતાંની સાથે જઠરમાં મંથનક્રિયા ચાલવા લાગે છે. માળા જેવો થઇ ગએલો ખોરાકનો લોચો ડાબાજમણી, ઉપરનીચે, એક છેડેથી બીજે છેડે ગબડે છે, મસળાય છે, તળેઉપર થાય છે અને ખૂબ વલોવાય છે. એમ થવાથી ખોરાકના એકે એક અણુની અંદર " ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ " નો સંચાર થઇ જાય છે. ઉપર કહેલી જઠરની આશ્ચર્યજનક હિલચાલ સાહજિક મનવડે થાય છે અને સારીપેઠે તેલથી આંજેલું યંત્ર જેમ સરળતાથી પોતાનું કામ કરે તેમ જઠર પણ આ કામ બજાવે છે.

જો જઠરને સારીરીતે ચાવીને તૈયાર કરેલો હિતકર ખોરાક પહોંચાડવામાં આવે છે અને ખોરાકની સાથે થુંક સારી રીતે મિશ્રિત થએલું હોય છે તો જઠરમાં ખોરાકનું પરિણામ સંતોષકારક આવે છે; પણ ઘણીખરી વાર બને છે તેમ જઠરની અંદર મનુષ્યને ખાવા યોગ્ય ન હોય એવો ખોરાક જ્યારે જવા પામે છે—અથવા ખોરાક જરાતરા ચાવીને ગળે ઉતારી દીધેલો હોય છે—અથવા સ્વાદને અધીન થઇને જઠરમાં ખોરાકનો હદઉપરાંત બોજો ભરી દેવામાં આવે છે—ત્યારે તેમાંથી હાનિકારક પરિણામ આવે છે. તેમ થવાથી પચનક્રિયા સ્વાભાવિકરીતે થઇ શકતી નથી અને થોડી વારમાં જઠરની અંદર ફદફદાટ થવા લાગે છે તથા જઠર એક જાતના ફદફદતા, સડતા, ગંધાતા પદાર્થની કોઠી બની જાય છે. અયોગ્ય ખોરાક અને ચાવવાની ખોટી રીતથી લોકો તેમના જઠરને કેવો દુર્ગંધમય ખાળકૂવા જેવો બનાવી મૂકે છે, એનું જો તેમને એકવાર ભાન થાય તો આહારની પ્રાકૃતિક રીતવિષે વાત થતાં તેઓ મોં બગાડે છે અને નાકનું ટીચકું ચડાવે છે, તેવું ફરીથી નજ કરે.

અયોગ્ય રીતે કરેલા આહારથી ઉત્પન્ન થએલો આ ફદફદતો, ગંધાતો પદાર્થ ઘણીવાર જઠરમાં ઘર કરી બેસે છે અને તેમાંથી "અજીર્ણ", "મંદાગ્નિ","ખોરાક ઉપર અરુચિ" એવાં અનેક નામથી જાણીતી એક પ્રકારની પીડા જન્મ પામે છે.ભોજન પછી ઘણા સમયસુધી આ પદાર્થ જઠરમાં પડયો રહે છે. જઠરની એવી હાલત તો થએલીજ હોય એવામાં પાછો નવો ખોરાક તેમાં ઓરવામાં આવે છે. એટલે દૂષિત થએલા પદાર્થની સાથે નવો ખોરાક ભળે છે, તેથી તે પણ તેના જેવોજ બને છે અને પેટમાંનો ફદફદાટ ચાલુજ રહે છે અને અંતે જઠર એક કોહવાતા,ગંધાતા, ફદફદતા પદાર્થનું કારખાનું

બની જાય છે. આવી સ્થિતિના પરિણામે જઠરની કુદરતી ક્રિયાશકિત બંધ ન પડી જાય તો બીજુ શું થાય? ખાટા,ગરમ અને ગંધાતા પદાર્થની અસરથી જઠરની અંદરની ચામડી નરમ,બાળી,નાજુક અને નિર્બળ બની જાય છે તથા તેની આસપાસમાં આવેલી પાચકરસને પેદા કરનારી પેલી ગ્રંથિઓનાં મુખ પૂરાઇ જાય છે અને સારાંશમાં આખું પચનક્રિયા કરનાર યંત્ર નિર્બળ બની નકામું થઇ જાય છે. એમ થતાં અડધો પચેલો ખોરાક નાના આંતરડામાં ઉતરી પડે છે અને તેની અંદર ફદફદાટથી પેદા થએલા ખાટા તેજાબનું પુષ્કળ પ્રમાણ હોવાને લીધે આખું શરીર વિષમય બને છે તેમજ ખોરાકમાંથી શરીરને જેટલું પોષણ મળવું જોઇએ તેથી ઘણું ઓછું મળે છે.

પણ જો ખોરાક સારીરીતે ચવાયો હોય તો તેનું શું થાય છે, તે જોઇએ. જઠરની અંદર ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસની સાથે એકમેક થઇ ખૂબ વલોવાઇને ખોરાકનો રસ જઠરની જમણી બાજુએથી ઉપર કહેલા "પાઇલોરિક" દ્વારમાં થઇને નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે.

નાનું આંતરડું વીસથી ત્રીસફુટ લાંબું અને નળી જેવું પોલું હોય છે.આટલી મોટી લાંબી ચીજ થોડી જગ્યામાં સમાય તે માટે તેનાં ઉપરાઉપરી ગુંચળાં વળેલાં હોય છે. તેના અંદરના ભાગમાં મખમલ જેવા સુંવાળા પદાર્થનું અસ્તર કરેલું છે અને તેની કુલ લંબાઇના મોટા ભાગમાં આ નરમ અસ્તરની નાની અભરાઇના જેવી અનેક ગડીઓ પડેલી હોય છે. જ્યારે ખોરાકનો રસ તેની અંદર થઇને પસાર થાય છે, ત્યારે આ ગડીઓ આંખના પલકારાની માફક એક દિશામાંથી બીજી દિશામાં ગતિ કરે છે. એમ થવાથી ખોરાકનો રસ એકદમ વહી જતો નથી. તેથી કરીને આંતરડામાંથી ઝરતા રસને અને તેની શોષણક્રિયાને વિશેષ અવકાશ મળે છે. આંતરડામાં જે પાતળી, ચીકણી અને સુંવાળી ચામડીનું અસ્તર મઢેલું હોય છે, તે આંતરડામાંના નાના નાના વાળ જેવા અસંખ્ય ઉપસેલા પદાર્થનું બનેલું છે, જે પદાર્થના ધર્મ આગળ ઉપર સમજાવવામાં આવશે.

ખોરાકનો રસ નાના આંતરડામાં દાખલ થતાં તેની અંદર 'પિત્ત' નામનો એક બીજો રસ ઉમેરાય છે. તે પણ તેની સાથે એકરસ થઇ તેના અણુએ અણુમાં પેસી જાય છે. "પિત્ત"ની ઉત્પત્તિ "યકૃત" નામના એક અવયવમાંથી થાય છે અને ત્યાં ઉત્પન્ન થયા પછી "પિત્તાશય"માં તેનો સંગ્રહ થાય છે તથા જરૂર પડે ત્યાંથી તે બહાર નીકળે છે. નાના

આંતરડામાંથી ખોરાક પસાર થઈ રહે ત્યાંસુધીમાં ખોરાકની સાથે દરરોજ પાંચ શેર પિત્ત મળી જાય છે. પિત્તનો ઉપયોગ ખોરાકમાં રહેલા ચરબીવાળા પદાર્થને શરીરમાં મળી જવા માટે તૈયાર કરવાનો છે; તથા નાના આંતરડામાં ગએલા અન્નરસમાં ઉત્પન્ન થતો કોહવાટ અટકાવવાનો છે. તે ઉપરાંત ગૅસ્ટ્રિક રસ જે હવે પોતાનો ધર્મ બજાવીને નકામો થઈ ગયો હોય છે, તેને ઉડાવી નિર્ગુણ કરવામાં પણ પિત્ત ઘણું ઉપયોગી છે. આ સંજોગોમાં "પેનક્રિયેટિક" નામના એક ત્રીજા પ્રવાહી પદાર્થનો અન્નરસની સાથે યોગ થાય છે.એ રસ ખાસકરીને ચરબીવાળા પદાર્થને ઓગાળી નાખે છે અને એ કામમાં તેને પણ પિત્ત મદદ કરે છે. એ "પેનક્રિયેટિક" રસ "પેનક્રિયાસ" નામના જઠરની બરાબર પાછળ આવેલા લાંબા અવયવમાં પેદા થાય છે. આ રસ પણ આશરે દોઢશેર જેટલો રોજ વપરાય છે.

નાના આંતરડાની અંદરની ચામડી ઉપર આવેલાં બારિક વાળજેવાં અસંખ્ય ઉપસાણો જેનો ઉલ્લેખ આપણે હમણાંજ કરી ગયા તે નાના આંતરડામાં અન્નરસ પસાર થતો હોય તેટલો બધો વખત સમુદ્રનાં મોજાંની માફક ઉંચીનીચી ગતિ કર્યાજ કરે છે. તે અન્નરસમાં ઝબકોળાય છે અને બહાર નીકળે છે; અને એમ કરીને ખોરાકમાં રહેલું તમામ પોષકતત્ત્વ ચૂસી લે છે તથા શરીરના પોષણને માટે બીજા અવયવો તરફ મોકલી દે છે.

ખોરાકનું રુધિર બનીને શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચી જવા માટે નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે:—

ચર્વણ, થુંક અથવા મુખરસની સાથે મિશ્રણ; સ્ટાર્ચ તત્ત્વમાંથી ખાંડને મળતા પદાર્થની રચના, જઠર અને આંતરડામાં થતું પચન, શોષણ, અભિસરણ અને આખરે શરીરની સાથે તેનું એકીકરણ. વિસ્મરણ ન થાય તે માટે તેનું પુન:અવલોકન કરી લઇએ.

ચર્વણ ક્રિયા મોંમાં દાંતવડે થાય છે—હોઠ,જીભ અને ગાલ એને મદદ કરે છે. એ ક્રિયાવડે ખોરાક દળાઈ ઝીણો થાય છે અને થુંક અથવા મુખરસ તેની સાથે સારી રીતે ભળી જાય છે.

મુખરસ જીભની નીચેની તથા ગાલ આગળ આવેલી માંસગ્રંથિઓમાં પેદા થઇને ચર્વણક્રિયા વખતે બહાર નીકળે છે અને ખોરાકની સાથે એકરસ થઇ જાય છે. રંધાએલા ખોરાકમાં રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વને મુખરસ ઓગાળી નાખે છે અને તેના ઉપર એવી રાસાયનિક અસર નિપજાવે છે કે જેથી કરીને

સ્ટાર્ચનું "ડેકસ્ટ્રીન" અને "ડેકસ્ટ્રીન"નેા "ગ્લુકેાસ" અથવા ખાંડ જેવેા પદાર્થ બની જાય છે. આ રાસાયનિક ફેરફાર કરનાર થુંકમાં રહેલેા "પીટેલાઇન" નામનેા એક પદાર્થ છે. તે પ્રથમ ખેારાકમાં એક જાતનેા જોસ પેદા કરે છે અને પછી ખેારાકમાં રહેલાં જે દ્રવ્યેા સાથે તેની રાસાયનિક સજાતીયતા છે તેના ઉપર પેાતાની અસર નિપજાવી તેના ગુણુમાં પરિવર્તન કરી તેમાંથી ખાંડ જેવેા પદાર્થ બનાવે છે.

પચનક્રિયા જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં થાય છે. ત્યાં જૂદા જૂદા રસેાના મિશ્રણુથી ખેારાકના સ્વરૂપમાં ફેરફાર થવા લાગે છે, જેને પરિણામે તેનું શરીરમાં શેાષણુ અને એકીકરણુ થાય એવું સ્વરૂપ તે ધારણુ કરે છે. ખેારાક જઠરમાં પહેાંચતાંજ પચનક્રિયાનેા આરંભ થાય છે. ગેસ્ટ્રિક રસ પુષ્કળ પ્રમાણુમાં છૂટવા લાગે છે અને ખેારાકની સાથે વલેાવાઇ એકરસ બની જાય છે. ગૅસ્ટ્રિક રસ માંસ વગેરે પદાર્થોનાં પરમાણુઓને તથા ચરબીવાળા પદાર્થોને એાગાળી છૂટા પાડી નાખે છે. ઘઉં, અડદ, ચરબીવગરનું માંસ, એવા આલ્બુમિનસ તત્ત્વેાનું રૂપાંતર થાય છે; અને ઘઉંનું સત્ત્વ,ઈંડાની સફેદી એવા પદાર્થોનું આલ્બુમિનેાઈસ બને છે; કારણુ કે આવા સ્વરૂપમાંજ તેઓ શરીરમાં શેાષાઇ જવા યેાગ્ય થાય છે. આ બધા રાસાયનિક ફેરફાર ગૅસ્ટ્રિક રસમાં રહેલેા પેપ્સિન નામનેા પદાર્થ બીજાં કેટલાંક તેજાબ જેવાં દ્રવ્યેાની સહાયતાવડે નિપજાવે છે. પચનક્રિયા ચાલુ હેાય છે તે દરમ્યાન ખેારાકમાંના પ્રવાહી પદાર્થોને અને પચનક્રિયાદ્વારા ખેારાકમાંથી છૂટા પડેલા પદાર્થોને એઉને જઠરનાં શેાષણુક્રિયા કરનારાં અંગેા ચૂસી લે છે અને તેઓ તરતજ લેાહી સાથે મળી જાય છે. ખેારાકના બાકી રહેલા કઠણુ પદાર્થો જઠરમાં ચાલતી હિલચાલવડે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ખૂબ વલેાવાય છે. અડધા કલાકમાં ખેારાકનેા કઠણુ ભાગ ભૂરા રંગનેા લસલસતેા પદાર્થ બનીને જઠરમાંથી બહાર નીકળે છે. એને "ચાઇમ" કહે છે.ખેારાકમાં રહેલા ખાંડ,મીઠું, ચરબી, માંસના રેસા અને તેમાંનું આલ્બ્યુમિનેાસ, એટલાં તત્ત્વેાના મિશ્રણુમાંથી ઉપરેાક્ત "ચાઇમ" પદાર્થ બનેલેા હેાય છે.

આ ચાઈમ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે જઠરમાંથી નીકળીને નાના આંતરડામાં પ્રવેશ કરે છે અને પેન્ક્રિયેટીક તથા આંતરડામાંના બીજા રસેા સાથે મળી જાય છે. એમ થતાંજ આંતરડાંની ક્રિયાદ્વારા તેની પચનક્રિયા શરૂ થાય છે. ખેારાકમાંનેા જે ભાગ અત્યારસુધી એાગળી શકયેા ન હતેા, તેને ઉપર

ગણાવેલા રસો ઓગાળી નાખે છે. આંતરડામાં ચાલતી પચનક્રિયાવડે ચાઈ-મના ત્રણ જૂદા જૂદા પદાર્થો બની જાય છેઃ–(૧)પેપ્ટોન,એ એલ્બ્યુમિનોસના પાચનમાંથી તૈયાર થાય છે;(૨) ચાઈલ,એ ચરબીવાળા પદાર્થની બનાવટમાંથી તૈયાર થાય છે. (૩) ગ્લૂકોસ,એ ખોરાકમાંના સાકરના અંશમાંથી બને છે. આ ત્રણે પદાર્થોનો મોટો ભાગ લોહીમાં દાખલ થઇ તેની સાથે ઓતપ્રોત બની જાય છે. ત્યાર પછી નહિ પચી શકે એવી અને નિરુપયોગી વસ્તુઓ નાના આંતરડામાંના ઉઘાડબંધ થઇ શકે એવા પડદાની મારફતે મોટું આંતરડું, જે મલાશયના નામથી ઓળખાય છે તેમાં દાખલ થાય છે. એ મલાશય શરીરનો અગત્યનો અવયવ હોવાથી તેનું વિસ્તૃત વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

ઉપર વર્ણવી તે રીતે પચનક્રિયાવડે તૈયાર થએલો ખોરાકનો રસ જે ક્રિયા-દ્વારા નસો તથા એવા બીજા રસને ખેંચી લેનાર માર્ગોવડે ખેંચાઇને શરીર-માં દાખલ થાય છે, તે ક્રિયાને શોષણક્રિયા કહે છે. પાણી તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થો જે જઠરમાં ચાલતી ક્રિયા વખતે ખોરાકમાંથી છૂટા પડે છે તેને જઠર-ના પડદા આગળનું રુધિર શોષી લે છે અને તે પડદાવાળી એક નળીવડે યકૃત-માં ચાલ્યા જાય છે.નાના આંતરડામાં પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસનું શોષણ થાય છે તે પણ આંતરડામાં રહેલા વાળ જેવા બારીક રેસાઓદ્વારા શોષાય છે અને પડદાવાળી નળીવડે તે પણ યકૃતમાં પ્રવેશ કરે છે. યકૃતમાં ગયા પછી તેના ઉપર યકૃતમાં થતી જે ક્રિયાઓની અસર થાય છે, તેનું વર્ણન યકૃતના વિશેષ વિવેચનમાં જોવામાં આવશે. આ ક્રિયાઓને અંતે તે રસ હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે. ખોરાકના રસમાંથી પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસ નીકળી ગયા પછી જે ચાઈલ નામનો પદાર્થ બાકી રહે છે, તે પણ લેક્ટિયલ નામની નાડીવડે છાતી આ-ગળ આવેલી એક નળીમાં પ્રવેશ કરે છે અને ત્યાં ગયા પછી તે પણ રુધિરની સાથે મળી જાય છે. રુધિરસંચારની ચર્ચા વખતે એનું પણ આગળ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવશે.અન્નમાંથી પોષક તત્ત્વોનું રુધિર કેવી રીતે શોષણ કરે છે અને તેને શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં કેવી રીતે પહોંચાડે છે તથા શરીરના એકેએક રેસા, તંતુ, જીવનકોશ અને નાનામોટા અવયવને જરૂરની સામગ્રી કેવી રીતે પહોંચાડવામાં આવે છે અને તેમની મરામત, સંવર્દ્ધન અને વિકા-સ કેવી રીતે થાય છે,એ બધી બાબતો 'રુધિરસંચાર' નામના પ્રકરણમાં વિસ્તા-રથી ચર્ચવામાં આવશે.

યકૃતમાંથી પિત્ત ઝરે છે; તે નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે, એ વાત

પ્રથમ કહેવાઇ ગઈ છે. યકૃતમાં પિત્ત ઉપરાંત એક બીજા પદાર્થનો સંચય થાય છે.તેને 'ગ્લાઇકોજેન' કહે છે.પચી ગએલા ખોરાકના રસમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે અને પડદા આગળની રગો તેને બહાર કહાડે છે, એ વાત પણ થઇ ગઇ છે. આ ગ્લાઇકોજેનમાંથી પચનક્રિયાદરમ્યાન ગ્લૂકોસ અર્થાત્ સાકરને મળતો પદાર્થ તૈયાર થાય છે.પેન્ક્રિયાસમાંથી પેન્ક્રિયેટિક અર્ક નીકળે છે. જે નાનાં આંતરડાંમાં દાખલ થઈને ત્યાં ચાલી રહેલી પચનક્રિયાને મદદ કરે છે. ખાસ કરીને ખોરાકમાંનાં ચરબીવાળાં તત્ત્વો ઉપર તે અસર કરે છે. ગુર્દા કમ્મર આગળ આવેલો છે. તેની આકૃતિ વાલને મળતી હોય છે. રુધિરની અંદર યૂરિયા નામનો એક ઝેરી પદાર્થ ભળેલો હોય છે. ગુર્દા તેને સાફ કરી યૂરિયાને તથા એવાં બીજાં ઝેરી તત્ત્વોને લોહીથી છૂટાં પાડે છે. એ બધા ઝેરી રસો યુરેટર્સ (મૂત્રવાહિની)નામની બે નળીઓમાં થઇને મૂત્રાશયમાં જાય છે. મૂત્રાશય પેટના છેક નીચલા ભાગમાં આવેલું છે. તેની અંદર પિશાબ એકઠો થયા કરે છે. પિશાબ એ શરીરમાંના નકામા પદાર્થોનો અર્ક છે.

આ વિષયના આ વિભાગનું વર્ણન પૂરૂં કરવા અગાઉ અમે વાચકનું એક બાબત તરફ ખાસ લક્ષ્ય ખેંચવા માગીએ છીએ. તે બાબત એ છે કે જ્યારે ખોરાક દાંતવડે પૂરેપૂરો ચવાયાવગર અને થુંક સાથે બરાબર એકરસ થયા વગર જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે—જ્યારે દાંતને તથા થુંકને બહાર કહાડનારા અવયવોને પોતાનું કામ કરવાનો પૂરેપૂરો અવકાશ નથી મળ્યો હોતો—ત્યારે પચનક્રિયામાં નડતર પહોંચે છે; અને પચનક્રિયા કરનારા અવયવો ઉપર તેમના હિસ્સાના કામ ઉપરાંત વિશેષ કામ આવી પડે છે, તેથી કરીને તેમનું પોતાનું કામ પણ તેઓ પૂરેપૂરી-રીતે કરી શકતા નથી. એ વાત એવી છે કે જાણે આપણે એક નોકરને હુકમ કરતા હોઇએ કે તું તારા માથાનું કામ પૂરૂં કર અને તારી પાસે આવતા પહેલાં કામનો જે અંશ પૂરો થવો જોઇતો હતો તે પણ તું પૂરો કરતો રહે. આપણે આપણા રસોઇઆને હુકમ કરીએ કે તું રસોઇ પણ કરતો જા અને સાથે સાથે ઘઉં દળવાનું અને દાળ ભરડવાનું કામ જે હજી બાકી રહ્યું છે, તે પણ કરતો જજે. હવે જઠર અને નાનું આંતરડું જેમનું કામ રસનું શોષણ કરવાનું છે, તે તો પોતાનું કામ કર્યેજ જવાનાં.એટલે કે તેમની સન્મુખ આવી પડેલો કોઈ પણ જાતનો રસ તેઓ ચૂસીજ લેવાનાં; કારણ કે રસ ચૂસી લેવો એજ તેમનો ધર્મ છે. હવે જો આપણે તેમને બરાબર રીતે

પચેલા અન્નનો સુંદર રસ ન આપીએ તો તેઓ ગમે તેવા સડેલા અન્નના રસને પણ ચૂસીને તેને રુધિરમાં મેળવી દેશે; અને એજ પદાર્થોને રુધિર આખા શરીરમાં છેક મગજસુધી પહોંચાડી દેશે.હવે આ પ્રમાણે જ્યારે મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં પોતાનેજ હાથે વિષ દાખલ કરે તો પછી આજ મારૂં પિત્ત વધી ગયું છે, આજે મારૂં માથું બહુ દુ:ખે છે, એવી એવી ફર્યાદો તેને કરવી પડે એમાં આશ્ચર્ય પણ શું ?

अध्याय ६ ट्टो–जीवन–रस

જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ,તેમાં કેવા પ્રકારનાં પરિવર્તન થતાં થતાં તે લોહીમાં મળીને શરીરની સાથે એકમેક થઈ જવાને લાયક થાય છે અને એ લોહીદ્વારા શરીરના બધા અવયવોને કેવી રીતે પોષણ મળે છે તેમજ મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરના નાનામોટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને નૂતન રચના કેવી રીતે થાય છે, એ બધું આપણે ગયા પ્રકરણમાં વાંચી ગયા. હવે ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ રુધિર કેવી રીતે કરે છે,તેનું સંક્ષેપમાં દર્શન કરવાનો આપણે આ અધ્યાયમાં પ્રયત્ન કરીશું.

પચી ગએલા ખોરાકના પોષક ભાગનું શોષણ થવાથી રુધિર તૈયાર થાય છે. પછી એ રુધિર નાડીઓ અથવા ધમનીઓદ્વારા શરીરના રેસે રેસા અને તંતુએ તંતુમાં ફરી વળે છે અને એ રીતે શરીરના નાનામોટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને રચનામાં તે મદદ આપે છે. ત્યાર પછી એજ રુધિર બીજી નાડીઓમારફતે પાછું આવે છે અને તે વખતે શરીરના ભાગ્યાતૂટયા ભાગના બારીક ટુકડા તથા બીજી નકામી વસ્તુઓ પોતાની સાથે ઘસડતું આવે છે. આ બધી રદ્દી વસ્તુઓ ફેફસાં તથા શરીરની શુદ્ધિ કરનારા બીજા અવયવોદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. રુધિરનો આ પ્રવાહ, જે હૃદયમાંથી શરીરના પ્રત્યેક અંગસુધી અને પ્રત્યેક અંગમાંથી નીકળીને હૃદયસુધી નિરંતર વહ્યા કરે છે તેને રુધિર–સંચાર કહે છે.

આ આશ્ચર્યકારક શારીરિક યંત્રને જે એન્જીન ચલાવી રહ્યું છે, તે હૃદય છે. હૃદયના વર્ણનમાં વધારે સમય ન રોકાતાં તે શાં શાં કામ કરે છે, તેનુંજ વર્ણન કરવાનું અમને ઘણું જરૂરનું લાગે છે.

ગયા અધ્યાયમાં આપણે આપણી વાત જ્યાંથી અધૂરી મૂકી હતી અર્થાત્ ખોરાકના રસને રુધિર શોષી, તેને પોતાના જેવો બનાવી હૃદયમાં પહોંચાડે છે અને શરીરને પોષક સામગ્રી જ્યાં જ્યાં જરૂરની હોય ત્યાં બધે પહોંચાડી દેવાને હૃદય રુધિરનો આખા શરીરમાં સંચાર કરી દે છે–ત્યાંથી પાછી આપણે શરૂ કરીએ.

રુધિર નાડીઓદ્વારા વહે છે. એ નાડીઓ ફૂલતી અને સંકોચાતી નહેરોના જેવી છે. એની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ શરીરમાં પથરાએલી હોય છે. તે મોટી નાડીઓમાંથી નાની નાડીઓમાં અને ત્યાંથી વધારે સૂક્ષ્મ નસોમાં જાય છે; એમ કરતાં કરતાં આખરે વાળ કરતાં વધારે ઝીણી નસોમાં તે દાખલ થાય છે. એ વાળ જેવી ઝીણી નસો રુધિર–સંચારના માર્ગરૂપ છે. એનો વ્યાસ $\frac{૩}{૧૦૦૦}$ ઈંચ જેટલો હોય છે. તે ઝીણામાં ઝીણા વાળ જેવી હોય છે. એ નસો શરીરના રેસેરેસામાં પ્રવેશ કરીને જાળની માફક પથરાઇ જાય છે અને તેથી કરીને તેમની મારફતે શરીરના તમામ ભાગમાં રુધિર દાખલ થઇ શકે છે. એ નસોની દિવાલો બહુજ ઝીણા પડની બનેલી હોય છે, તેથી રુધિરમાંનો પોષક પદાર્થ એ પાતળી દિવાલોમાં થઇને તેમની નજીક આવેલા રેસાઓમાં પેસી જાય છે. વળી એ બારીક વાળ જેવી નસો શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં લોહીને દાખલ કરાવવામાં સહાયભૂત થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ હવે પછી કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે લોહીને પાછું ધકેલતી વખતે જેમ આંતરડામાંના રેસા લોહીને ખેંચીને ઉપર ચઢાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમ આ નસો પણ લોહીને ખેંચે છે અને તેમ કરીને શરીરના પોષણમાટે તેને બધે મોકલી દે છે.

નાડીઓ બે પ્રકારની છે. (૧) રુધિરાપવાહક એટલે હૃદયમાંથી શરીરમાં બધે શુદ્ધ લોહી વહેવડાવનારી (૨) રુધિરોપવાહક એટલે શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચી જઇ ત્યાંની મલિનતાને પોતામાં ખેંચી લઇ મલિન થયેલા લોહીને પાછું હૃદય તરફ મોકલી દેનારી. પ્રથમ રુધિરાપવાહક નાડીઓવિષે થોડો વિચાર કરીએ. ગુણકારક, સ્વચ્છ અને લાલ રંગનું રુધિર, જે આરોગ્યપ્રદ અને પોષક જીવનતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે, તેનું આ નાડીઓ વહન કરે છે; મોટી નસોમાંથી નાની નસોમાં, તેમાંથી એથી બારીક નસોમાં; એમ કરતાં કરતાં છેક વાળ જેવી ઝીણી નસોમાં લોહીને પહોંચાડી દે છે. તેમ થતાંજ લોહીમાં રહેલા પોષક ભાગને તેની આસપાસના રેસાઓ ચૂસી લે છે

અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીના કામમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. શરીરમાંના અત્યંત બારીક અને વિસ્મયજનક જીવનકોશો આ કામ બહુજ સાવધાનીથી કર્યા જાય છે. આગળ ચાલતાં એ જીવનકોશોવિષે થોડુંક વિવેચન કરવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે. જ્યારે રુધિર પોતાનો પોષણભંડાર શરીરના જૂદા જૂદા ભાગને અર્પણ કરીને હૃદય તરફ પાછું ફરે છે, ત્યારે તે પોતાની સાથે શરીરનો કચરો, મરી ગએલા જીવનકોશનાં મુડદાં તથા એવી એવી અનેક નકામી વસ્તુઓ ઘસડતું આવે છે. તે વાળ જેવી ઝીણી નસોથી શરૂઆત કરે છે,પરંતુ પાછાં વળતી વખતે રુધિરાપવાહક નાડીઓમાં ન વહેતાં રુધિરોપવાહક નામથી ઓળખાતી બીજી જાતની ઝીણી નસોદ્વારા વહેવા માંડે છે અને એક એકથી વધારે મોટી નાડીઓમાં પ્રવેશ કરતું કરતું તે સૌથી મોટી નાડીમારફતે પાછું હૃદયમાં આવી પહોંચે છે. વળી પાછું આખા શરીરની યાત્રા કરવા માટે રુધિરાપવાહક નાડીઓદ્વારા તે હૃદયમાંથી નીકળીને વહેવા માંડે તે પહેલાં તેના ઉપર અમુક ક્રિયા થાય છે. શહેરમાંનો કચરો અને મુડદાં જેમ ગાડાંઓવાટે ગામ બહાર લઈ જઇ ત્યાં બાળી મૂકવામાં આવે છે, તેમ શરીરમાં પણ એક શ્મશાનભૂમિ નિર્ણીત કરી રાખેલી છે. આપણાં ફેફસાં એ ઉપરોક્ત શ્મશાનભૂમિ છે. ત્યાં આગળ શરીરમાંનો કચરો તથા નકામી ચીજો બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. હવે પછીના કોઈ પ્રકરણમાં આપણે ફેફસાંઓની ક્રિયાવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરીશું.

આપણા વિષયમાં આગળ વધતાં પહેલાં હું બીજી એક બાબત તરફ વાચકનું લક્ષ દોરવા ઇચ્છું છું. તે એ છે કે રુધિરસિવાય બીજો પણ એક જાતનો રસ પાચકરસમાંથી પેદા થઇ શરીરમાં બધે વહેવા લાગે છે. તેને અંગ્રેજીમાં 'લિમ્ફ' કહે છે અને રચનામાં તે રુધિરને ઘણોજ મળતો હોય છે. એમાં રુધિરનાં કેટલાંક એવાં તત્ત્વો રહેલાં હોય છે કે જે રુધિરાપવાહક નાડીઓની પાતળી દિવાલોમાં થઇને બહાર વહ્યા કરે છે. તે ઉપરાંત તેની અંદર શરીરની કેટલીક મેલી અને નકામી થઇ ગએલી વસ્તુઓ પણ આવી ગએલી હોય છે. તેને લિમ્ફ સાફસુફ કરીને પાછી લોહીને સ્વાધીન કરી દે છે અને લોહીદ્વારા તે બીજી વાર શરીરની જરૂરીઆતો પૂરી કરવામાં કામ લાગી જાય છે. આ લિમ્ફ નામનો રસ ઘણીજ બારીક નસોમાં થઈને વહે છે. તે એટલી બધી બારીક હોય છે કે તેમાં જ્યાંસુધી યંત્રની મદદથી પારો ન ભરીએ ત્યાંસુધી તે આપણી આંખે જોઈ શકાય પણ નહિ. આ નસો રુધિરાપ-

વાહક નસોની સાથે મળી જઇને તેમાં પોતાનો લિમ્ફ દાખલ કરે છે. એટલું કર્યા પછી તે પાછો હૃદય તરફ ચાલ્યા આવતા મલિન રુધિર સાથે મળી જઈ તેમાં રહેલી અશુદ્ધ વસ્તુઓને ચોખ્ખી કરવા મંડી જાય છે. નાના આંતરડામાં પેદા થએલો ચાઇલ નામનો રસ ત્યાંથી નીકળીને શરીરના નીચલા ભાગોમાંથી આવતા લિમ્ફ સાથે મળી જઇ તેની સાથે સાથે રુધિરમાં પ્રવેશ કરે છે. એ સિવાય પચી ગએલા ખોરાકમાંથી તૈયાર થએલા બાકીના બીજા રસો પડદાવાળી શિરા તથા યકૃતદ્વારા વહન કરે છે. આથી કરીને તેઓ જૂદે જૂદે માર્ગે વહન કરતા હોવા છતાં અંતે રુધિરની સાથેજ મળી જાય છે.

આટલા ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે શરીરનાં અંગોની રચના કરવાનું મુખ્ય ઉપાદાન રુધિર છે. તે સીધી રીતે અથવા રૂપાન્તરિત થઇને શરીરનાં તમામ અંગોને પોષણ અને જીવન આપે છે. જો રુધિર ઉત્તમ ગુણયુક્ત ન હોય અથવા જો તેનો પ્રવાહ મંદ થઇ ગયો હોય તો શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગના પોષણમાં જરૂર વિઘ્ન નડવાનુંજ; અને તેના પરિણામે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવાની. મનુષ્યના કુલ વજનના દશમા ભાગનું તેના શરીરમાં શુદ્ધ લોહી હોવું જોઇએ. આશરે ચોથા ભાગનું લોહી હૃદય, ફેફસાં અને મોટી મોટી નાડીઓ અને શિરાઓમાં હોય છે. બીજા પા ભાગનું માંસ પેશીઓમાં અને બાકીનું શરીરના બીજા જૂદા જૂદા ભાગોમાં વહેંચાઈ જાય છે. આશરે પાંચમા ભાગનું લોહી મગજ પોતાના કામમાં લે છે.

રુધિરની બાબતમાં એક વાત તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે જેવો ખોરાક ખાઇશું અને જેવી રીતે ખાઈશું તેના ઉપરજ લોહીની સ્વચ્છતા અને પુષ્ટિનો આધાર રહેવાનો; અર્થાત્ આપણે તેને જેવું બનાવીશું તેવું તે થશે. આપણે આપણી ખોરાકની વસ્તુઓની પસંદગી અને તેમને ખાવાની રીત પ્રકૃતિના ઉદ્દેશ પ્રમાણેજ રાખીશું તો આપણા શરીરને આપણે સર્વોત્તમ અને બળપ્રદ લોહી પૂરૂં પાડી શકીશું; પણ જો આપણે એથી ઉલટું આચરણ કરીશું અર્થાત્ આપણી અસ્વાભાવિક સ્વાદેચ્છાઓને તૃપ્ત કરવા માટે નહિ ખાવા જેવી વસ્તુઓ શરીરમાં દાખલ કરીશું અને જે ક્રિયાને "ભોજન" એવું નામ પણ ન આપી શકાય એવી અનુચિત રીતે ખાદ્ય વસ્તુઓને ગ્રહણ કરીશું તો જે રુધિર પેદા થશે તે રોગી અને નિર્બળજ થવાનું. આ બધા વિવેચનનો સારાંશ એ છે કે રુધિર આપણું જીવન છે અને આપણેજ લોહીને બનાવીએ છીએ.

હવે ચાલો, શરીરની શ્મશાનભૂમિ જે આપણા ફેફસા છે ત્યાં આગળ શરીરનાં તમામ અંગોની મેલી, નકામી અને ઝેરી વસ્તુઓને લઈને પાછા આવતા લોહી ઉપર કેવી કેવી પ્રક્રિયાઓ થાય છે તે જરા અવલોકીએ.

પ્રથમ તો જરા શ્મશાનનુંજ અવલોકન કરી લઇએ.

अध्याय ७ मो–शरीरनुं श्मशान

ફેફસાં તથા બે નળીઓ, જે નાકથી ફેફસાં સુધી ગએલી છે તેમને આપણા શ્વસનક્રિયા કરવાના અવયવો ગણી શકાય. ફેફસાં બે છે અને તેઓ છાતીના પોલાણના મધ્ય ભાગથી એક જમણી બાજુએ અને બીજું ડાબી બાજુએ આવેલું છે. એ બેઉ ફેફસાંની વચમાં હૃદય, લોહીના મોટા મોટા નળ તથા હવા આવવાજવાના નળ આવેલા છે. ફેફસા એક છેડા આગળ શરીરને વળગેલાં છે; તેટલો છેડો બાદ કરતાં તે શરીરથી તદ્દન અલગ છે. તેના મૂળમા હવાની નળીઓ તથા રુધિરાપવાહક તેમજ રુધિરોપવાહક ધમનીઓ અને શિરાઓ આવેલી છે. તેઓવડે ફેફસા હૃદય સાથે જોડાએલાં છે. તેમની અંદર વાદળીની માફક પુષ્કળ છિદ્રો હોય છે. તેના રેસામાં સંકોચાવાની તેમજ વિકસવાની શક્તિ છે. આખુ ફેફસું ઘણીજ બારીક પણ મજબૂત પડવાળી કોથળીથી વિંટળાએલું હોય છે. એ કોથળીનું એક પડ ફેફસાની સાથે અને બીજું છાતીની અંદરની બાજુની સાથે વળગેલું હોય છે. વળી તેમાંથી એક પ્રકારનો રસ ઝર્યા કરે છે; જેથી કરીને શ્વાસ લેતી વખતે કોથળીનાં પડ એકબીજાના ઉપર સહેલાઈથી ફેલાઇ શકે છે.

શ્વાસ લેવાના માર્ગમાં નાકનો અંદરનો ભાગ, શ્વાસનલિકા, લિરિંક્સ (નાદયંત્ર) તથા ફેરિંક્સની નીચલી શાખાઓની નળીઓ છે. આપણે શ્વાસ લેતી વખતે નાસિકાદ્વારા હવાને અંદર ખેંચીએ છીએ. ત્યાં આગળ ભિનાશવાળી પાતળી ચામડીના સંયોગથી તે હવા ગરમ થવા લાગે છે; કેમકે તે હમેશાં લોહીથી ભરેલી ને ભરેલી રહે છે. હવા આગળ જતાં ફેરિંક્સ અને લિરિંક્સમાં થઇને શ્વાસનલિકામાં પ્રવેશ કરે છે. તે નીચેના ભાગમાં અનેક નળીઓમાં વિભક્ત થઈ જાય છે. એ નળીઓ પણ આગળ જતાં અગણિત નાની નાની નસોમાં વહેંચાઈ જાય છે. એ બધી નસો ફેફસાંનાં નાનાં નાનાં અસંખ્ય હવાનાં છિદ્રોમાં દાખલ થાય છે. એક લેખક એવો અભિપ્રાય આપે

છે કે ફેફસાંમાંનાં હવાનાં છિદ્રો એકસરખી સપાટીવાળી જગ્યા ઉપર પાથર્યા હોય તો ૧૪૦૦૦ ચોરસફુટ જગ્યા જોઇએ.

ફેફસાંની નીચેના ભાગમાં એક પહોળી, મજબૂત અને ચીકણી માંસની ચાદર જેવું પડ આવેલું છે. તે પડ છાતીના પોકળ ભાગને પેટથી છુટો પાડે છે. એ માસની ચાદરની હિલચાલવડે ફેફસાંને ગતિ મળે છે અને તેથી હવા અંદર ખેંચાય છે જેમ હૃદયની ક્રિયા આપોઆપ ચાલ્યા કરે છે,તેમ ફેફસાંની ક્રિયા પણ ચાલે છે; પરંતુ એમાં એક તફાવત છે. તે એ કે આપણે આપણા દૃઢ સંકલ્પબળથી ફેફસાંની ગતિને કાંઇક અંશે આપણે આધીન કરી શકીએ છીએ. જ્યારે ઉપરોક્ત માંસની ચાદર પહોળી થાય છે, ત્યારે તે છાતીના પોલાણમાં તથા ફેફસાંના વિસ્તારમાં વધારો કરે છે. એમ થતાં જે અવકાશ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને પૂરી નાખવા માટે હવા અંદર ચાલી આવે છે. જ્યારે એ ચાદર પાછી સંકોચાય છે,ત્યારે તેની સાથે ફેફસાં પણ સંકોચાય છે અને તેથી તેની અંદર ગએલી હવા બહાર નીકળી જાય છે.

ફેફસાંની અંદર હવા શી શી ક્રિયાઓ કરે છે,તેનું અવલોકન કરતા અગાઉ આપણે રુધિરસંચારના વિષય તરફ પાછા નજર કરી આવીએ. આપણે હવે એટલું તો જાણી ચૂક્યા છીએ કે રુધિરનું સંચાલન હૃદયદ્વારા થાય છે અને તે રુધિરાપવાહક નાડીઓ તથા બારીક નસોદ્વારા શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં દાખલ થઇને જીવન, પુષ્ટિ અને શકિત પહોંચાડી આવે છે. ત્યાર પછી પાછું તે નાની નાની રુધિરોપવાહક નસોમાં થઇને ક્રમે ક્રમે મોટી મોટી શિરાઓમાં વહેતું વહેતું બીજે રસ્તે થઇને પાછું હૃદયમાં ચાલ્યું આવે છે અને ત્યાંથી તે ફેફસાં તરફ ખેંચાઇ જાય છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાં થઇને રુધિરાપવાહક ધમનીઓદ્વારા આગળ વહેવા માંડે છે, ત્યારે તે રંગે રાતું અને ચળકતું હોય છે તથા ગુણકારક અને જીવનપ્રદ પદાર્થો અને શકિતઓથી ભરપૂર હોય છે; પણ જ્યારે તે આખા શરીરમા ફરીને રુધિરોપવાહક શિરાઓમારફતે હૃદય તરફ પાછું આવે છે, ત્યારે તે ગુણહીન, રંગે ભરૂં, ગંદું અને શરીરના કચરાથી ભરપૂર બનેલું હોય છે. જતી વખતે તે હિમાલય પર્વતમાંથી નીકળતા પહાડી ઝરાના પાણી જેવું નિર્મળ અને બળપ્રદ હોય છે; પણ પાછું ફરતી વખતે શહેરની ગટરોમાં વહેતા પાણી જેવું ગંદું બની જાય છે. આ ગંદા લોહીનો પ્રવાહ હૃદયના જમણી બાજુના પોલાણ (ઓરિકલ) તરફ જાય છે. એ ટાંકી ભરાઇ જાય છે

ત્યારે તે સંકોચાય છે, એટલે તેમાંનું લોહી જમણી બાજુના એક છિદ્રદ્વારા બીજી ટાંકી (વેન્ટ્રિકલ) માં ઠલવાય છે. ત્યાંથી તે ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. ત્યાં જતાંજ વાળ જેવી બારીક નસોદ્વારા ફેફસાંનાં અગણિત નાંના નાનાં હવાનાં છિદ્રોમાં દાખલ થાય છે. ફેફસાં શાં શાં કામ બજાવે છે, તે હવે આપણે સારીરીતે સમજી શકીશું.

આપણે હમણાજ જોઈ ગયા કે મેલા રુધિરનો પ્રવાહ ફેફસાંમાંહેલાં નાનાં નાના કરોડો હવાનાં છિદ્રોમાં ચાલ્યો આવે છે. હવે જ્યારે શ્વાસદ્વારા હવા અંદર ખેંચાય છે, ત્યારે હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ ફેફસાંની પાતળી રુધિરવાહિની નળીઓની ઝીણી દિવાલોમાં થઈને મલિન લોહીનો સમાગમ કરે છે. એ દિવાલોનું પડ લોહીને બહાર નીકળી જતું અટકાવવા પૂરતું જાડું છે, પણ હવા તેની અંદર થઈને પસાર થઇ શકે એટલું બારીક છે. જ્યારે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રાણવાયુ અને મેલા લોહીનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે એક પ્રકારની ઉષ્ણતા ઉત્પન થાય છે અને લોહી પ્રાણવાયુને ચુસી લે છે. તેમ થવાથી લોહીમાં રહેલો કચરો તથા ઝેરી પદાર્થ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે અને તેમાંથી જે કાર્બોનિક એસીડ નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પુનઃ ઉચ્છવાસદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે જ્યારે લોહી પ્રાણવાયુની સાથે મળી જાય છે, ત્યારે તે પાછું હતું તેવું રંગે રાતું, ચળકતું અને જીવનપ્રદ પદાર્થો તથા શકિતઓથી ભરપૂર બનીને વળી પાછું હૃદય તરફ વળે છે. પ્રથમ તે હૃદયની ડાબી ટાંકી (ઓરિકલ) માં જાય છે; ત્યાંથી તે બીજી ડાબી બાજુની ટાંકી (વેન્ટ્રિકલ) માં ઠલવાય છે અને ત્યાંથી ફરીથી પાછું રુધિરાપવાહક ધમનીઓદ્વારા જીવનપ્રદ શકિતઓની શરીરમાં વહેંચણી કરતું કરતું પ્રત્યેક ભાગમાં ફરી વળે છે. એવું અનુમાન થાય છે કે ફેફસાંની વાળ જેવી બારીક નસોમાં થઈને રોજ ચોવીસ કલાકમાં ૮૭ા હજાર શેર લોહી વહી જાય છે. આપણી બગલોની પાછળની બાજુએથી પ્રાણવાયુ ચુસતાં ચુસતાં અસંખ્ય લોહીનાં અણુઓ એકસરખી રીતે હારબંધ પસાર થયા કરે છે. ઉપર વર્ણવેલી ઘટના ઉપર જો કોઇ પણ મનુષ્ય ઉંડો વિચાર કરે તો કુદરતની બેહદ સાવધાની તથા ચતુરાઇ જોઈને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થયા વિના રહે નહિ.

આ સર્વ હકીકત ઉપરથી વાચક સમજી શકશે કે જો હવા પૂરેપૂરા પ્રમાણમાં ફેફસાંમાં દાખલ ન થાય તો રુધિરોપવાહક શિરાઓદ્વારા પાછું આવે-

લું મલિન લોહી ચોખ્ખું થઇ શકે નહિ અને તેનું પરિણામ એ થાય કે શરીર-ને પોષક તત્ત્વોની તંગી વેઠવી પડે; એટલુંજ નહિ પણ જે મેલી, ગંદી અને ઝેરી વસ્તુઓનો નાશ થવો જોઇતો હતો તે પાછી ફરીથી રુધિર—સંચાર-માં દાખલ થવા પામે અને તે દ્વારા આખા શરીરમા ફેલાઇ જઇ, મૃત્યુની તૈયારી કરે. ખરાબ હવામાં પણ એવાંજ ઝેરી તત્ત્વો હોય છે, પણ તે બહુ થોડા પ્રમાણમાં. બીજી પણ એક અગત્યની વાત વાચકના સમજવામાં આવી ગઇ હશે કે જો મનુષ્ય પોતાનાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવાનું શોષણ નહિ કરે તો તેનું લોહી જોઈએ તેવું શુદ્ધ નહિ થાય અને તેનું પરિણામ એ આવે કે શરીરને પૂરેપૂરી પુષ્ટિ નહિ મળે અને કદાચ પ્રત્યક્ષ વ્યાધ પેદા નહિ થાય તોપણ શરીરને બેચેની, નબળાઈ વગેરેનો અનુભવ તો જરૂર થવાનો. જે મનુષ્ય જોઈએ તેવી રીતે શ્વાસ નથી લેતો તેનું લોહી મેલને લીધે કાંઈક કાળાશ-પડતું દેખાશે; સ્વચ્છ લોહીની ચોક્કસ રતાશ તેના મોં ઉપર જોવામાં આવ-શેજ નહિ. શરીરપરની બદસુરતી મનુષ્યના અપરાધને જાહેરમાં ખુલ્લા કરી દે છે. યોગ્ય રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાથી શરીરમા શુદ્ધ રાતા લોહીનો સં-ચાર થાય છે અને શુદ્ધ રુધિરના સંચારની નિશાની શરીરની તેજી અને સુરખી છે.

યોગ્ય રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાની અગત્ય તો સહેજસાજ લક્ષ આપતાં-ની સાથેજ સમજી શકાય છે. જો ફેફસાંમાં ચાલતી રક્તશોધનક્રિયા પૂરેપૂરી નહિ થઈ હોય તો બરોબર સાફ થયા વગરનું લોહી એવી અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાંજ ધમનીઓમાં જવાનું. એ પૂરેપૂરૂં સાફ પણ નથી થયું હોતું, તેમજ જે કચરો એ શરીરમાંથી ફેફસાં તરફ ઘસડી લાવ્યું હતું, તે કચરાનો પણ એમાંથી નાશ નથી થયો હોતો. એ કચરો ફરીથી શરીરમાં જવાથી કોઈ ને કોઇ પ્રકારના વ્યાધિનાં ચિન્હ નજરે પડયા વિના રહેશે નહિ, કાં તો લોહીવિકારના રૂપમાં અથવા તો શરીરની નિર્બળતા તથા બીજા એવાજ પ્રકારના શારીરિક ક્ષીણતાજનિત રોગોદ્વારા એ ઝેર પ્રકટ થવાનો પ્રયત્ન કરશે.

ફેફસાંની અંદર જ્યારે લોહીની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ હવાનો યોગ થાય, ત્યારે તેની તમામ ગંદકીઓ અને તેમાં રહેલો કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ દૂર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ હવામાંના પ્રાણવાયુનું શોષણ કરીને પોતાનામાં મેળવી દે છે અને જ્યાં જ્યાં તેની જરૂર હોય ત્યાં બધે તેને પહોંચાડી આવે છે, કે જેથી કરીને કુદરત તેનું નિર્મિત કાર્ય સારીરીતે બજાવી શકે. જ્યારે

પ્રાણવાયુ અને રુધિરનો યોગ થાય છે, ત્યારે તે લોહીની સાથે મળી જઈ હિમોગ્લોબિન નામનો એક બળવર્ધક પદાર્થ તૈયાર કરે છે. એ હિમોગ્લોબિન શરીરના પ્રત્યેક જીવન-કોશ, રેસા,માંસપેશી તથા અવયવને પહોંચાડી દેવામાં આવે છે; જેથી કરીને તેઓ બળવાન અને ઓજસયુક્ત બની જાય છે. વળી નકામા થઈ ગએલા જીવન-કોશો તથા રેસાને ઠેકાણે નવાની યોજના કરે છે. રુધિરાપવાહિની ધમનીના શુદ્ધ લોહીમાં પચીસ ટકા જેટલો સ્વતંત્ર પ્રાણવાયુ જોવામાં આવે છે.

પ્રાણવાયુદ્વારા પ્રત્યેક અંગ બળવાન બને છે, એટલુંજ નહિ પણ ખોરાકની સાથે યોગ્યરીતે થએલા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપરજ પચનક્રિયા આધાર રાખે છે; અને જ્યારે લોહીમાંનો પ્રાણવાયુ અન્નરસની સાથે સમાગમમાં આવે છે ત્યારેજ એ મિશ્રણ થઇ શકે છે અને જેને આપણે જઠરાગ્નિ કહીએ છીએ તેની ઉષ્ણતા પણ ત્યારેજ ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા માટે ફેફસાંદ્વારા પૂરેપૂરા પ્રમાણમાં હવાનું શોષણ કરવાની ભારે અગત્ય છે.ફેફસાંની નિર્બળતાની સાથેજ અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે,એ વાતથી ઉપલું કથન સાબિત થાય છે. આ કથનની અગત્ય મન ઉપર સચોટરીતે ઠસાવવા માટે એટલું જરૂર સમજી લેવું જોઇએ કે શરીરમાં પચી ગએલા અને શરીરરૂપ બની ગએલા ખોરાકવડેજ તેને પોષણ મળે છે; અને અધૂરા પચન,અધૂરા રસ-ગ્રહણનું પરિણામ અધૂરી પુષ્ટિસિવાય બીજું હોય પણ શું? ફેફસાંઓને પોતાને બળ અને પોષણ આજ રીતિથી પ્રાપ્ત થાય છે; અને જો અપૂર્ણ શ્વસનક્રિયાના પરિણામે રસ-ગ્રહણમાં અપૂર્ણતા આવી, કે જે ઘણાખરા માણસોની સ્થિતિ તપાસતાં સામાન્ય રીતે જોવામાં આવે છે, તો તેથી ફેફસાં પણ નિર્બળ બનવાનાં. એટલે તેઓ પણ પોતાનું કામ કરવાને વધારે અયોગ્ય થઇ જવાનાં.આવી વસ્તુસ્થિતિ થતાં શરીર દિવસે દિવસે નિર્બળતા અને વ્યાધિનું રહેઠાણ બની જવાનુંજ. ખોરાક અને પેય પદાર્થના પ્રત્યેક અણુની સાથે પ્રાણવાયુ મળી જવો જોઇએ. એમ થાય તોજ તેમાંથી જે પોષણ મળવું જોઇએ તે મળી શકે અને શરીરમાંનો કચરો એવી હાલતમાં બહાર ખેંચાઇ આવે કે તે સહેલાઈથી શરીરની બહાર નીકળી શકે. પૂરતા પ્રાણવાયુનો અભાવ એટલે પોષણનો અભાવ, શરીરની આંતરશુદ્ધિનો તેમજ સ્વાસ્થ્યનો પણ અભાવ. "શ્વાસ એજ જીવન છે" એ કથનમાં ભારે સત્ય સમાએલું છે.

કચરાના પરિવર્તન અથવા શુદ્ધિની ક્રિયા વખતે શરીરમાં એક પ્રકારની

ઉષ્ણતા પેદા થાય છે. એ ઉષ્ણતાવડે શરીરનું ઉષ્મમાન જોઇએ તેવું રહે છે. સારીરીતે શ્વસનક્રિયા કરનારને કદિ સળેખમ થતું નથી અને તેના શરીરમાં તાજું ઉષ્ણ લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં હોવાથી તે બહારની હવાની ફેરફારી સહેલાઈથી સહન કરી શકે છે.

ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત શ્વસનક્રિયાવડે શરીરના અંદરના અવયવો અને માંસપેશીઓને કસરત પહોંચે છે.તેના તરફ હજી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી; પણ યોગીઓ તેનાથી સારી રીતે જાણીતા હોય છે.

અધુરી અને ઉપર ઉપરની શ્વસનક્રિયાથી ફેફસાંનાં છિદ્રોમાંનાં થોડાંકજ કામ આવે છે અને બાકીનાંઓને કશો શ્રમ પહોંચતો નથી. તેથી કરીને સમય જતાં તેઓ નિર્બળ બની જઇ ક્ષયરોગના જન્તુઓનાં રહેઠાણ બને છે. માટે શરીરમાં જેટલો પ્રાણવાયુ ઓછો જાય તેટલું શરીરને નુકસાનજ સમજવું.પશુપંખીઓ સ્વાભાવિકરીતે શ્વસનક્રિયા કરે છે.પ્રાચીન કાળની અસભ્ય માનવજાતિઓ પણ તેમજ કરતી.સભ્ય જાતિઓએ જીવનની અસ્વાભાવિક રીતો ગ્રહણ કરીને સભ્યતાની સાથે શયતાનને પણ નોતર્યો છે. આથી કરીને માનવજાતિને બીજાં જે જે નુકસાન થયાં છે, તેમાં આ પણ એક છે કે આપણને શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિક રીતનું વિસ્મરણ થઇ ગયું છે.**જ્યારે મનુષ્ય પ્રકૃતિના રાહપર પાછો આવશે ત્યારેજ તે શારીરિક મુકિત પ્રાપ્ત કરશે.**

अध्याय ८ मो–पोषण

માનવશરીરમાં નિરંતર પરિવર્તન ચાલ્યાજ કરે છે. હાડકાંનાં પરમાણુ, રેસા, માંસ, માંસપેશી, ચરબી અને પ્રવાહી પદાર્થો, સૌનાં તત્ત્વો થોડાઘણા પ્રમાણમાં હરહમેશ નકામાં થતાંજ જાય છે અને એવાં નકામાં થએલાં તત્ત્વોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો પ્રયત્ન ચાલ્યાજ કરે છે. આ ઘસારાની ખોટ પૂરી કરવા માટે શરીરની રસાયનશાળામાં નવાં નવાં પરમાણુઓ રોજ રોજ બન્યાજ જાય છે અને રદ્દી ખાતે કહાડી નાખેલાં પરમાણુઓની જગ્યા લેવાને માટે તે તે જગ્યાએ મોકલી દેવામાં આવે છે.

મનુષ્યશરીરની અને નાના કુમળા રોપાની રચનાના સામ્યવિષે જરા વિચાર કરી લઇએ. વાસ્તવમાં નરદેહ એ કુમળા રોપાના કલેવરને ઘણી રીતે

મળતો છે. જરા વિચાર કરો કે રોપાના જીવનમાં બીજમાંથી અંકુર, અંકુરમાંથી રોપો, પછી તેનાં ફૂલ, ફળ અને છેવટે બીજ બનવામાં કયી કયી વસ્તુઓ જરૂરની છે ? સ્વચ્છ વાયુ, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને પોષણકારી જમીન–આ ચાર વસ્તુઓ રોપાને યાવન અને બળ અર્પવાને વાસ્તે પૂરેપૂરા પ્રમાણમાં મળવા જોઇએ. મનુષ્યનું સ્થૂળશરીર પણ સ્વસ્થ, સુદૃઢ, બળવાન અને સુખી રહે તે માટે તેને એની એજ ચાર વસ્તુઓનો ખપ પડે છે. સ્વચ્છ હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને આહાર એ ચાર વસ્તુઓ જરૂરની છે એ વાત સૈાએ મનમાં ઠસાવી રાખવી. હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને જળ એ ત્રણની ચર્ચા આપણે આગળ ઉપર કરવાનું રાખી અત્યારે આપણે માત્ર આહારનોજ વિચાર કરીએ.

એક કુમળો રોપો ધીરે ધીરે રોજ વધતો જાય છે, ત્યારે તે પોતાના અંગમાંની નકામી ચીજો ફેંકી દઇને તેમની જગ્યાએ નવાં દ્રવ્યોને પોતાના અંગમાં સમાવી લેવાનું મહત્કાર્ય રાતદિવસ કર્યેજ જાય છે. મનુષ્યશરીરમાં પણ આ ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે; પણ તે તરફ આપણું લક્ષ દોરાતું નથી; કારણ કે માનવપ્રકૃતિના અચેતન ભાગની સાથે આ કાર્ય સંબંધ ધરાવે છે. મનુષ્યની સૂક્ષ્મ સાહજિક મનોવૃત્તિનું આ એક કર્તવ્ય છે.

શરીરનો પૂર્ણ વિકાસ તથા તેનાં તમામ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય, બળ અને જીવન–એ સૈાનો આધાર નવાં નવાં દ્રવ્યોની નિરંતર થતી રચના ઉપર રહે છે. આ કાર્ય બંધ થાય અથવા તેમાં કોઈ રીતે ક્ષતિ પહોંચે તો તેનું પરિણામ શરીરનો ક્ષય અને મૃત્યુજ હોય. નકામાં, રદ થઈ ગએલાં પરમાણુઓ જેમને શરીરમાંથી ધકેલી કહાડવામાં આવે છે, તેમની જગ્યાએ નવાં પરમાણુઓની રચના કરવાનું કાર્ય અનિવાર્ય અને પરમાવશ્યક છે. આજ કારણને લીધે સ્વસ્થ નરદેહનો ખ્યાલ કરતી વખતે આ વાતનો સાથી પહેલો વિચાર કરવો ઘટે છે.

હઠયોગ–વિજ્ઞાનમાં આહારને લગતી આ બાબતનો મૂળમંત્ર **પોષણ** બતાવવામાં આવે છે,એ શબ્દ અમે પણ સ્થૂળ અક્ષરથી છાપીએ છીએ કે જેથી કરીને સૈા વાચકના ચિત્ત ઉપર એ દૃઢતાથી અંકિત થઇ જાય. અમે ઇચ્છીએ છીએ કે અમારા વાચકો આહારની સાથે પોષણનો પણ ખ્યાલ કરતા ચાલે. જીભના સ્વાદને ઉત્તેજિત કરે તે આહાર, એવો અર્થ યોગીને માટે તો હોઇ શકેજ નહિ; પણ આહારની બાબતમાં યોગીનું લક્ષ પહેલેથી છેવટ સુધી

પોષણ, પોષણ ને પોષણ ઉપરજ સ્થિર થએલું હોય છે.

યોગીને વિષે ઘણા લોકોના મનમાં ભૂલભરેલો ખ્યાલ હોય છે. તેઓ એમ સમજતા હોય છે કે: "યોગી એટલે દુર્બળ, ક્ષીણકાય, ભૂખે મરતો, નિર્માંસ, દેહદષ્ટિવાળો જીવ; યોગી આહાર તરફ બિલકુલ નહિ જેવું લક્ષ આપે છે તે એટલે સુધી કે ઘણા દિવસ સુધી અન્નવગર ચલાવી લે છે. તે એમ સમજતો હોય છે કે "આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિ" ને માટે ખોરાક તદ્દન "નિરુપયોગી" પદાર્થ છે" પણ આના કરતાં વધારે ગંભીર ભૂલ બીજી ભાગ્યેજ હોઇ શકે. યોગીઓ અને ખાસ કરીને જેમણે હઠયોગની સાધનામાં વિશેષ પ્રગતિ કરી હોય છે, તેઓ તો શરીરરક્ષાને પોતાનું પ્રથમ કર્તવ્ય માને છે અને પોતાના દેહને યોગ્યરીતે પોષણ આપવામાં વિશેષ સાવધાન રહે છે. વળી શરીરમાંના નકામા પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે કે નહિ તથા તેમની જગ્યા પૂરનારાં નવા પરમાણુઓની રચના થયા કરે છે કે નહિ, તે તેઓ ખાસ લક્ષપૂર્વક તપાસતા રહે છે.

અલબત્ત,આ ઉપરથી એમ પણ ન સમજવું જોઇએ કે યોગી અકરાંતીઓ અગર ખાઉધરો હોય છે, તેમ તેને તરેહ તરેહના આચરકુચર ખાવાનો શોખ હોય છે એમ પણ સમજવું નહિ. યોગી તો જીભની લાલચોને તથા એ લાલચોની તૃપ્તિને અર્થે નીપજાવેલી તરેહ તરેહની વાનીઓને જોઇને હસે છે અને પોતાના સાદા પણ પૌષ્ટિક ખોરાકથી સંતુષ્ટ રહે છે; કારણ કે તે સારી પેઠે જાણે છે કે, જે પોષણ ખોરાકનો ખરો અર્થ નહિ સમજનાર શોખીન લોકોને ભાતભાતના પકવાન્નોમાંથી નથી મળતું તે પોષણ તેને પોતાના સાદા ખોરાકમાંથી અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

"ખાધેલો ખોરાક નહિ પણ પચીને શરીરની સાથે એકમેક થએલો ખોરાકજ પોષણ આપે છે" એ હઠયોગનું અતિ રૂઢ થઇ ગએલું સૂત્ર છે. આ જુના કથનમાં આખી દુનિયાનું સત્ય સમાએલું છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી; તેમજ એની અંદર ગર્ભિતરીતે એવી એવી વાતો ભરેલી છે કે જેના ઉપર આરોગ્યવિષે લખનારાઓએ પુસ્તકોને પુસ્તકો લખી નાખ્યાં છે.

યોગીઓ થોડામાં થોડા ખોરાકમાંથી ઘણામાં ઘણું પોષણ કેવી રીતે મેળવી શકે છે તેવી કેટલીક હિકમતોનો વાચકોને આગળ ઉપર પરિચય કરાવીશું. યોગી પુરુષ ખોરાકની બાબતમાં બે પરસ્પર વિરુદ્ધ સિદ્ધાંતોની બરા-

અર વચમાં થઇને પોતાનું જીવન–નાવ હંકારે છે. દુનિયામાં કેટલાંક માણસો જરા દબાવીને ખાનારાં હોય છે,ત્યારે કેટલાંક અત્યંત અલ્પ આહારી હોય છે. બેઉ પક્ષના લોકો પોતપોતાના અભિપ્રાયની સચ્ચાઇનાં વખાણ કરતા ફરે છે અને પોતાથી ઉલટા અભિપ્રાયવાળા લોકોના વ્યવહારની નિંદા કરે છે. આ બેઉ પ્રકારના લોકોને પરસ્પર વિવાદ કરતા જોઈ યોગી પુરુષ પોતાના સરળ સ્વભાવ મુજબ હસે એ સ્વાભાવિકજ છે; કારણ કે એક પક્ષના લોકો પોષણને માટે દબાવીને ખાવાની રીતને આવશ્યક માને છે,ત્યારે બીજા પક્ષવાળાને એમ કરવામાં મોટી ભૂલ દેખાય છે. દબાવીને જમનારની ભૂલ બતાવવા પૂરતા તેઓ સાચા છે ખરા, પણ તેમને પોતાને પણ ખરો માર્ગ જડતો નથી. તેઓ પણ એથી ઉલટીજ ભૂલમાં ગોથું ખાય છે. તેઓ ઘણા દિવસ સુધી વ્રતો કરી કરીને શરીરને ભૂખમરાથી નિ:સત્ત્વ કરી નાખે છે. આવાં અનશનવ્રતોથી ઘણાને એટલી નબળાઈ આવી જાય છે અને તેમની જીવન–શકિત એટલે સુધી હરાઈ જાય છે કે તેઓ મૃત્યુના મુખમાં હોમાઇ જાય છે.

યોગીનો માર્ગ આ બેઉનો વચ્ચેનો છે. તેને માટે નથી ઉપવાસજનિત અલ્પ પોષણનો ભય; તેમ નથી અતિ આહારજનિત અપકવ રસનો ભય. આ સવાલનો નિર્ણય પ્રાચીન કાળના વૃદ્ધ યોગી ગુરુઓએ કયારનો કરી નાખ્યો છે અને હવે આ વાત એટલી જૂની અને સર્વસંમત થઈ ગઈ છે કે તે મહાપુરુષોનાં નામ પણ હાલના યોગીઓની જાણમાં નહિ હોય.

હઠયોગી ભૂખ્યા રહેવાની પદ્ધતિનો પક્ષપાતી નથી એ વાત તો હવે વાચકને સારી રીતે સમજાઇ ગઇ હશે. યોગીનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે પૂરતો ખોરાક ખાધા અને પચાવ્યા વગર મનુષ્યના શરીરને કદિ પુષ્ટિ મળતી નથી. ઘણાં નાજુક પ્રકૃતિના, નિબળ બાંધાનાં અને વહેમી માણસો પોતાને પૂરતું પોષણ નહિ મળવાના સબબેજ રોગી અને કમકૌવતવાન રહે છે.

ખૂબ દબાવીને ખાધાથી પોષણ મળે છે એ માન્યતાને પણ હાસ્યજનક ઠરાવીને હઠયોગ તેનો અસ્વીકાર કરે છે, એ વાત પણ સાથે સાથે યાદ રાખવી જરૂરની છે. હઠયોગી અતિઆહારનો કદિ પક્ષપાત કરતો નથી, તેમજ મનુષ્યની સ્વાદલોલુપતા તરફ આશ્ચર્ય અને દયાની નજરથી જુએ છે. સંપૂર્ણ અંશે વિકાસ પામેલા મનુષ્યત્વથી તદ્દન ઉલટાજ પ્રકારની પશુતાનુંજ તેને સ્વાદલોલુપતામાં દર્શન થાય છે.

યોગીના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમજદાર માણસ જીવવાને માટે ખાય છે—

ખાવાને માટે જીવતો નથી.

યોગી અતિ આહારી તો હોતોજ નથી; પણ તે જે કાંઇ ખાય છે તે ભારે લહેજતની સાથે ખાય છે; કારણ કે તેણે પોતાની આસ્વાદનશક્તિને જાગૃત કરીને એટલી હદસુધી ઉત્સાહિત કરી દીધી છે કે જે સ્વાદ અને તૃપ્તિ તેને સાચી ભૂખ લાગ્યા પછી સાદામાં સાદા ખોરાકથી મળે છે તે સ્વાદ અને તૃપ્તિ પાકશાળામાં તૈયાર થતાં અનેક પ્રકારનાં પકવાન્નો, મિઠાઇઓ અને અથાણાં, ચટણીઓની ઝંખના કરનારા શોખીન માણસો સ્વપ્ને પણ ચાખી શકતા નથી. પૂર્ણ પોષણ પ્રાપ્ત કરવાના ઉદ્દેશથીજ યોગી આહાર લે છે તોપણ તે પોતાના ભોજનથી એવી તૃપ્તિ મેળવે છે કે જેનો આપણા વિલાસી જનોને ખ્યાલ આવવો પણ અસંભવિત છે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં આપણે ભૂખ અને ભોજનાતુરતાને વિષે ચર્ચા કરીશું. એ બેઉ શરીરના તદ્દન જૂદાજ ધર્મો છે; તોપણ ઘણાખરા લોકો જાણે તેમનો અર્થ એકજ હોય એવું સમજતા જોવામાં આવે છે.

अध्याय १ मो–भूख अने भोजननी आतुरता

છેલ્લા અધ્યાયના અંતમાં કહેવામાં આવ્યું હતું કે ભૂખ અને રુચિ એ શરીરના તદ્દન જૂદા ધર્મો છે. ભૂખ એટલે ભોજનની સ્વાભાવિક ઇચ્છા અ-થવા જરૂરીઆત; અને ભોજનાતુરતા એટલે ખાવાની અસ્વાભાવિક લોલુપતા. ભૂખ એ તંદુરસ્ત બાળકના ગાલ ઉપરની રતાશ જેવી કુદરતી છે અને ભો-જનાતુરતા એ વિલાસિનીઓએ પોતાના ફીક્કા ગાલપર લગાડેલા રંગના જેવી અસ્વાભાવિક છે; તોપણ ઘણા લોકો એ બેઉ એકજ છે એમ માનવાની ભૂલ કરે છે. એ બેઉની વચ્ચે શો તફાવત છે તે હવે આપણે જોઇએ.

યુવાવસ્થાએ પહોંચી ગએલા સામાન્ય મનુષ્યને ભૂખ અને ભોજનાતુરતાના જૂદાજૂદા અનુભવોની વ્યાખ્યા કરીને બેઉની વચ્ચે રહેલો પ્રભેદ સમજાવવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ છે; કારણ કે એટલી વયે પહોંચેલા ઘણા ખરા લોકોએ પોતાની સ્વાભાવિક ભૂખની પ્રવૃત્તિને ભોજનાતુરતાના રૂપમાં એટલે દરજ્જે ફેરવી નાખી છે કે ઘણાં વર્ષો થયાં ખરેખરી ભૂખના સ્વરૂપનો તેમણે અનુભ-વજ નથી કર્યો;તે એટલે સુધી કે ખરી ભૂખ લાગ્યાથી શું શું થાય એ વાત પણ

તેઓ ભૂલીજ ગયા હેાય એવી સ્થિતિ થઇ પડી છે. પેાતે કેાઈ ને કેાઇ વાર અનુભવ લીધેા હેાય એવા અથવા એના જેવાજ કેાઇક અનુભવનું સ્મરણ જ્યાં સુધી મનમાં જાગૃત ન થાય, ત્યાંસુધી કેાઇ પણ અનુભવનેા ખ્યાલ આવતાં મુશ્કેલી પડે છે. કાને સાંભળી શકે એવા માણસને આપણે અમુક પ્રકારના અવાજનેા ખ્યાલ આપવેા હેાય તેા તેણે જે અવાજ સાભળ્યા હેાય તેવા કેાઇક અવાજની સરખામણી કરીને આપી શકીએ. દાખલાતરીકે સિંહની ગર્જનાનેા ખ્યાલ આપવેા હેાય તેા તેાપનેા ધડાકેા અથવા મેઘગર્જનાની સાથે સરખામણી કરીને આપી શકાય; પણ જે જન્મથીજ બહેરેા હેાય તેને અવાજ એટલે શું તે સમજાવવામાં રહેલી મુશ્કેલી સહેજે કલ્પી શકાય; અથવા તેા જન્મથી આંધળા માણસને રંગનેા ખ્યાલ આપવામા તેમજ જે જન્મથીજ ઘ્રાણશક્તિથી વંચિત છે તેને ખુશબેાનેા અર્થ સમજાવવામાં જે મુશ્કેલી નડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી સાધારણ વ્યક્તિને સ્વાભાવિક ભૂખનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં પણ નડે છે.

પણ જે માણસ ભેાજનાતુરતાની ગુલામીથી મુક્ત છે, તેને ભૂખ અને ભેાજનાતુરતાનાં લક્ષણનેા ભેદ ઝટ સમજાઈ જાય છે. બેઉ શબ્દાવડે કયેા ભાવ સૂચિત થાય છે તેનેા સાચેા ખ્યાલ એવા માણસને તરતજ આવી જાય છે; પણ હાલની સભ્ય જાતિમાંની સાધારણ વ્યક્તિની સમજ પ્રમાણે ભૂખ એ ભેાજનાતુરતાનું કારણ છે અને ભેાજનાતુરતા ભૂખનું પરિણામ છે. બેઉ શબ્દેાનેા દુષ્પ્રયેાગ થઇ ગયેા છે, તેથી આપણે સાધારણ અને સુપરિચિત ઉદાહરણેાનેા આશ્રય લઇને આ વાત સમજાવવી પડશે.

પ્રથમ તૃષાનું દૃષ્ટાંત લઇએ. જેનાવડે શરીરની અંદરથી ઠંડા પાણીની માગણી ઉત્પન્ન થાય છે,તે સ્વાભાવિક તૃષાને બધા સારીરીતે એાળખે છે.એનેા અનુભવ મેાંમાં અને ગળામાં થાય છે અને કુદરતે આપણા પીણામાટે જે પદાર્થ સરજ્યેા છે–એટલે કે ઠંડું પાણી–તેનાવડેજ તેની તૃપ્તિ થાય છે. સ્વાભાવિક ભૂખ એ સ્વાભાવિક તરસને મળતી છે.

હવે વિચાર કરેા કે જે પાનાતુરતાને વશ થઇને માણસેા મધુર લહેજતદાર પેય પદાર્થો જેવા કે સેાડા, આઇસક્રીમ સેાડા, જીંજર,ભાત ભાતનાં શર્બતેા અને દારૂ–એવા એવા પદાર્થોની ઝંખના કરે છે, તે પાનાતુરતા અને સ્વાભાવિક તૃષાની વચ્ચે કેટલેા તફાવત છે ? દારૂના ફાંદામાં ફસાઇ પડેલા માણસને બીર, બ્રાંડી આદિ પદાર્થોમાટે જે પ્રકારની આતુરતા રહે છે, તેમાં

અને કુદરતી તરસમાં કેટલેા ફેર છે ? અમારા કથનનેા શેા ઉદ્દેશ છે તે હવે વાચકના સમજવામાં કાંઇક આવવા લાગ્યેા હશે.

ઘણીવાર આપણે લેાકેાને બેાલતા સાંભળીએ છીએ કે અમને સેાડાવૉટરના એક ગ્લાસની અથવા દારૂના એક પ્યાલાની તરસ લાગી છે. જો એમ કહેનારા ખરેખરા તરસ્યાજ થયા હેાત અથવા તેા બીજા શબ્દોમાં તેમના શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થમાટેની કુદરતની માગણી થઇ હેાત તેા તેઓ સેાડા કે દારૂને બદલે ઠંડા પાણીની માગણી કરત અને એ ઠંડું પાણીજ એમની તરસને પૂરેપૂરી સમાવી શકત;પણ સેાડા અને દારૂની તરસ એકલા સાદા પાણીથી છીપતી નથી તેનું કારણ શું ? કારણ એજ કે એ ખરી તરસ નથી પણ પાનાતુરતાની લાલચ છે. એ કુદરતી તરસ નથી પણ એથી ઉલટી અસ્વાભાવિક પેય વસ્તુઓની લાલસા છે—સ્વાભાવિક તૃષાનું વિપરીત સ્વરૂપ છે. એક વાર માણસે એવી વસ્તુઓમાટે આતુરતા ઉત્પન્ન કરી; પછી તેની ટેવ દૃઢ થઈ ગઇ અને હવે એ ટેવ માણસના ઉપર પેાતાનેા અમલ ચલાવે તેમાં શી નવાઇ ? આવી જાતની સામગ્રીઓના ઉપાસકેા પણ કેાઇ કેાઇ વાર ખરેખરી કુદરતી તૃષાનેા અનુભવ કરે છે અને તે વખતે પાણીજ માગે છે તથા ઉપર દર્શાવેલી આતુરતાને તૃપ્ત કરવાનેા ખ્યાલ પણ તેમને તે વખતે આવતેા નથી. હમણાં જે વાતનું વિવેચન થયું તેમાની કેાઈ આદત, હે વાચક ! તમારા પેાતાનામાં હેાય તેા સાવધાન થજો.અલબત્ત, આ પુસ્તક ખાનપાનના શેાખની વિરુદ્ધ ઉપદેશ કરવાના હેતુથી નથી લખાતું; તેમજ મદ્યનિષેધ કરવા ખાસ ઉપદેશ આપવાનેા પણ અમારેા ઉદ્દેશ નથી;પરંતુ કુદરતી તરસ અને માણસે પાછળથી પાડેલી આદતની માગણી અથવા આતુરતા એ બે વચ્ચે કેટલેા તફાવત છે તે બતાવવાને માટેજ આ બધાં ઉદાહરણેાની મદદ લેવી પડી છે. આતુરતા તેા અમુક ચીજ ખાવા કે પીવાની પડેલી ટેવનુ પરિણામ છે અને તેને કુદરતી ભૂખ કે તરસ સાથે કશેા સંબંધ નથી.

માણસેા તંબાકુને તેના કેાઇ ને કેાઇ સ્વરૂપમાં વાપરવાની પ્રથમ ટેવ પાડે છે; પછી તે દૃઢ થતાં એ વસ્તુને માટે તેમના મનમાં આતુરતા પ્રગટ થાય છે. એજ પ્રમાણે ભાંગ, ગાંજો, દારૂ, અફીણ વગેરે માદક પદાર્થોની ટેવ પાડયા પછી તેમને માટે આતુરતા ઉત્પન્ન થાય છે; અને એવી આતુરતા એક વાર દૃઢ થઇ ગયા પછી તેનું બળ કુદરતી ભૂખતરસના બળ કરતાં પણ વધી પડે છે; કારણ કે પેાતાના તમામ પૈસા દારૂની પાછળજ ખરચી નાખીને ભૂખે મરી

ગએલા માણસોના દાખલા જોવામાં આવે છે. કેટલાકોએ દારૂ પીવાને માટે પોતાનાં બાળકોનાં કપડાં સુદ્ધાં વેચી નાખ્યાં છે—પોતાના વ્યસનની આતુરતાને તૃપ્ત કરવા માટે ચોરી અથવા ખૂન કરતાં પણ કેટલાક અચકાયા નથી; પણ આવી ભયંકર આતુરતા એ કુદરતી ભૂખ છે, એવું કહેવાનું સાહસ કોણ કરી શકે ? પરંતુ કોઇ પણ ચીજને પેટમાં નાખવાની પ્રબળ ઇચ્છાને આપણે સાધારણરીતે ભૂખ કહેતા આવ્યા છીએ. દારૂ અથવા બીજા કોઈ પણ માદક પદાર્થની આતુરતાના જેવીજ લાગણી અનેક પ્રકારની વસ્તુઓને માટે થાય છે.

જ્યાંસુધી માણસોએ મિઠાઇ વગેરે આચરકુચર ખવડાવીને પશુઓની સ્વાદેન્દ્રિયમાં બગાડો નથી કર્યો હોતો ત્યાંસુધી તેમને પણ કુદરતી ભૂખ લાગે છે. માણસોની સોબતમા રહીને તેઓની સ્વાદેન્દ્રિય પણ બહેકી જાય છે. નાનાં બાળકો પણ તેમનાં માબાપને હાથથી બગડતાં પહેલાં તો કુદરતી ભૂખનોજ અનુભવ કરે છે; પરંતુ પાછળથી તેમનાં માબાપની સંપત્તિ અનુસાર તેમનામાં કુદરતી ભૂખને ઠેકાણે અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ પેદા કરવામાં આવે છે. જેમ માબાપ વિશેષ ધનવાન તેમ તેમનાં બાળકોમાં આ ઇચ્છાઓનું જોર વિશેષ. એ બાળકો જેમ જેમ મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ ખરેખરી ભૂખનું સ્વરૂપ તેમને વિસારે પડતું જાય છે. વસ્તુસ્થિતિ એવી થઈ ગઇ છે કે આપણે ભૂખને શરીરની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિતરિકે ન ઓળખતાં તેને એક પ્રકારની આફત માનવા લાગ્યા છીએ. જ્યારે કોઇ કોઈ વાર લોકો ગામબહાર યાત્રા કે ઉજાણીએ નીકળી પડે છે, ત્યારે સ્વચ્છ ખુલ્લી હવા, પરિશ્રમ અને કુદરતી જીવનના પ્રભાવથી ફરી પાછી તેમના શરીરમાં ખરેખરી ભૂખ જાગૃત થાય છે. એમ થાય છે ત્યારે તેઓ નાના બાળકની માફક ભોજન કરે છે અને ભોજન સમયે વર્ષો થયાં નહિ ભોગવેલી મજાહ ફરી પાછી ભોગવે છે. આવે વખતે તેમને ખરેખરી ભૂખ લાગે છે અને તેઓ હોસથી જમે છે; કારણ કે તેમના શરીરમાં ખોરાકને માટે સાચી જરૂરીઆત ઉભી થઇ હોય છે. રોજ અમુક વખતે ખાવાનો રિવાજ છે માટે ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તોપણ ખાવુંજ જોઇએ, એવું તેમના ઘરમાં તો હમેશાં ચાલ્યાજ કરે છે અને જઠરાગ્નિમાં તરેહ તરેહનાં ભોજનની લાગલાગટ આહુતિઓ અપાતીજ રહે છે; પણ આ પ્રસંગે તેમ હોતું નથી.

હમણાંજ ધનવાન લોકોની એક મંડળીનો હેવાલ અમારા વાંચવામાં આવ્યો.તેઓ ગમ્મતની ખાતર સમુદ્રભ્રમણ કરતા હતા તેવામાં એક અકસ્માત થયો

અને જ્યાં કોઈ પણ પ્રકારની મદદ મળી ન શકે એવી જગ્યાએ તેઓ ફસાઈ બેઠા. તેમની પાસે ખાવાનાં સાધન બહુ અલ્પ હતાં તેથી કરીને લાચારીથી તેમને અત્યંત અલ્પ આહારવડે દશ દિવસસુધી ગુજારો કરવાની ફરજ પડી. જ્યારે તેમને આ સંકડામણમાંથી બચાવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે તેઓ તંદુરસ્તીના નમુનારૂપ બનેલા હતા—તેમનાં મોં ઉપર ગુલાબી રંગની સુરખી અને નેત્રોમાં ચળકાટ હતો. વળી વિશેષમાં તેમને જે અમૂલ્ય લાભ થયો હતો, તે એ કે કુદરતી ભૂખનું તેમને ભાન થયું હતું અને તેમના શરીરમાં તેનો ઉદય થયો હતો. આ મંડળના કેટલાક લોકો તો વરસો થયાં બદહજમીનો ભોગ થઇ પડયા હતા; પણ આ દશ દિવસના અનુભવે તેમને આ જીંદગીભરના લાગુ પડેલા વ્યાધિમાંથી મુક્ત કરી દીધા; કેમકે તેમને તેટલો વખત બહુજ અલ્પ આહાર મળ્યો હતો અને તે પણ ઘણી મુશ્કેલીએજ. તેમના શરીરને નિભાવવામાટે એટલો અલ્પ આહાર પૂરતો હતો અને જે નકામા કચરાથી તેમનાં શરીર વિષમય બની ગયાં.હતાં તે કચરાને કહાડી નાખવાનો પણ તેમને પૂરતો અવકાશ મળી ગયો;જેથી કરીને દશ દિવસને અંતે તેમનાં શરીર સાફ બની ગયાં. આ પ્રમાણે આ અણધારી આફતે તેમને ગુમાવેલી તંદુરસ્તી પાછી અપાવી. હવે તેને જાળવી રાખવી કે ખોવી એ તો તેમનાં ભવિષ્યનાં કર્મ અને દિનચર્યા ઉપર આધાર રાખે છે. કુદરતી ભૂખ કે ભોજનની આતુરતા-એ બેમાંથી ગમે તેનું અનુસરણ કરવા તેઓ સ્વતંત્ર છે.

કુદરતી ભૂખ પણ કુદરતી તરસની માફક મોં અને ગળાની નાડીઓદ્વારા પ્રકટ થાય છે. જ્યારે માણસ ભૂખ્યો થાય છે,ત્યારે ભોજનનો વિચાર કે નામ-શ્રવણથી તેના મુખમાં અને ગળામાં રસ ઉત્પન્ન કરનાર અવયવોમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની લાગણી પેદા થાય છે. એટલા ભાગની નાડીઓમાં એક વિશેષ પ્રકારની લાગણીનો અનુભવ થાય છે, રસ છુટવા લાગે છે અને એટલા ભાગના તમામ અવયવોમાં પોતાનું કામ કરવાની ઉત્સુક્તા પ્રગટ થતી જોવા-માં આવે છે. જઠર તરફથી તો કોઇ પણ જાતનું સૂચન થતું નથી. તે તો એવે પ્રસંગે ચૂપજ રહે છે. માત્ર સારા પાષ્ટિક ભોજનનો સ્વાદ તેને સુખદાયક લાગશે, એવું ભૂખ્યા માણસને સમજાવા લાગે છે.થાક, નબળાઈ, હાથપગનો લખલખાટ, પેટમાં થતી લાગણી-એમાંનું કાંઈ ખરેખરી ભૂખ વખતે થતુંજ નથી. આ બધાં સાચી ભૂખનાં નહિ પણ ભોજનાતુરતાનાં લક્ષણ છે. અમુક

કલાકે નિયમિતરીતે ખાવાની શરીરને ટેવ પડી છે તેથી તે ખાવાને માટે હઠીલા બાળકની માફક રાડો કરે છે. વ્યસનની ચીજો પણ એવાંજ ચિન્હ પ્રગટ કરે છે એનો તમે કદિ ખ્યાલ કર્યો છે ? પ્રબળ .ઇચ્છા અને અત્યંત અભાવનાં લક્ષણ ભોજનાતુરતા કે પાનાતુરતા જેવી અસ્વાભાવિક વૃત્તિઓદ્વારાજ પ્રકટ થાય છે. હુક્કો પીવાના કે તંબાકુ ખાવાના તલબગાર પણ એવીજ લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે.

ઘણાં માણસો આશ્ચર્યસહિત પૂછે છે કે નાનપણમાં અમારી માતા રાંધીને ખવાડતી તે વખતે ખાણું જેવું સ્વાદિષ્ટ લાગતું તેવું હવે કેમ નહિ લાગતું હોય ? ભોજનના રસાસ્વાદમાં ફેર પડવાનું કારણ હવે તમે કલ્પી શકો છો ? એનું માત્ર એકજ કારણ છે કે એવા લોકોએ કુદરતી ભૂખની જગ્યા ભોજનાતુરતાને અર્પણ કરી દીધી છે;તેથીજ કરીને એકવાર સાદાભોજનથી તેમને જે આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો તે હવે અસંભવિત જેવો થઇ ગયો છે. જો તેઓ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળીને પોતાની ભૂખને ઉત્તેજિત કરે તો તેમને ફરીથી પણ નાનપણના ભોજનનો સ્વાદ અને સંતોષ મળી શકે–તો તેમને પાછી બધી ચીજો, જેવી માના હાથની બનાવેલી ચીજો સ્વાદ લાગતી હતી તેવી સ્વાદ લાગવા માંડે, કેમકે તેઓ ફરીથી નવયુવક બની ગયો હશે.

વાંચનારને આશ્ચર્ય લાગશે કે આ બધી બાબતોનો હઠયોગ સાથે શો સંબંધ હશે ? સંબધ એટલા માટે છે કે યોગીએ ભોજનાતુરતાનો પરાજય કરીને તેની જગ્યાએ પાછી કુદરતી ભૂખને લાવી બેસાડી છે. તેને તેના ખોરાકના એક એક કોળીઆમાં સ્વાદ મળ્યાજ કરે છે; તે એટલે સુધી કે સૂકા રોટલાનો કટકો પણ તેને સ્વાદ અને પોષણ બેઉ આપે છે. તે કેવી રીતે જમે છે, તેની તો ઘણાને ખબર પણ નહિ હોય.આગળ એ સંબંધે પૂરતું વિવેચન કરવામાં આવશે.એટલાજ માટે યોગી અનશનવ્રત કરીને ભૂખ્યો નથી રહેતો, તેમ દાબી દાબીને ખાધા વગરજ તે ભોજનની મજાહ અને પુષ્ટિ પ્રાપ્ત કરતો રહે છે; કારણ કે સૌ ચટણીઓમાં શ્રેષ્ઠ અને અગ્નિદીપક ચટણી જે કુદરતી ભૂખ છે તે તેની પાસે હમેશાંજ રહેલી છે.

अध्याय १० मो

ખોરાકમાંથી પ્રાણશક્તિ મેળવવાની બાબતમાં યોગીના વિચાર અને પ્રક્રિયાઓ

ઘણાં કાર્યોનો એક કાર્યમાં સમાવેશ કરી દેવાની તથા આવશ્યક કાર્યોને સુખરૂપ બનાવવાની ચતુરાઇનાં અનેક ઉદાહરણો જોવામાં આવે છે. આ અધ્યાયમાં એવી શક્તિનું એક જવલંત દૃષ્ટાંત જોવામાં આવશે. અનેક પ્રકારનાં કામો એકસામટાં કેવી રીતે થાય છે અને શારીરિક સંગઠનનાં સૌથી વિશેષ જરૂરનાં કામો કેવી રીતે આનંદદાયક પણ થઇ શકે છે, એ દર્શાવવાનો આ અધ્યાયમાં યત્ન કરવામાં આવશે.

ખોરાકમાંથી પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ કરવાની બાબતમાં યોગીઓનો જે અભિપ્રાય છે તેનાથી આપણે શરૂઆત કરીએ. તેમની માન્યતા એવી છે કે મનુષ્ય તેમજ પશુઓના ખોરાકની ચીજોમાં પ્રાણશક્તિનું એક સ્વરૂપ રહેલું છે. તે મનુષ્યનું બળ અને તેજ ટકાવી રાખવા માટે બહુ જરૂરનું છે; અને મુખ,જીભ તથા દાંતનાં મૂળઆગળ આવેલી નસોદ્વારા તેનું શોષણ કરી શકાય છે. ચાવવાની ક્રિયાથી ખોરાકના બારીક બારીક ટુકડાઓ થઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં રહેલો પ્રાણ છૂટો પડે છે અને બની શકે તેટલાં તેનાં પરમાણુઓને જીભ,દાંત અને મોંની આગળ રજૂ કરી દે છે. ખોરાકના પ્રત્યેક પરમાણુમાં "અન્નપ્રાણ"અથવા અન્નશક્તિનાં અનેક પરમાણુઓ હોય છે.ચર્વણક્રિયા વખતે તથા જ્યારે ચવાએલો ખોરાક થુંકની સાથે મળી જાય છે તે વખતે ચાલતી રાસાયનિક ક્રિયાદ્વારા તે અન્નમાથી છૂટાં પડે છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોને આ અન્નશક્તિ અથવા પ્રાણના અસ્તિત્વની હજી ખબર પડી નથી; તેમ રસાયનશાસ્ત્રનાં આધુનિક સાધનોદ્વારા તેને પ્રકટરીતે બતાવી શકાય એમ પણ નથી; તોપણ વિજ્ઞાનના શોધકો કદાચ ભવિષ્યમાં એના અસ્તિત્વનાં પ્રમાણ શોધી કહાડશે એવી આશા રાખી શકાય. હવે ઉપરોક્ત અન્નપ્રાણ જ્યારે અન્નથી છૂટાં પડે છે,ત્યારે તે જીભ, મોં અને દાંતનાં મૂળ આગળ આવેલી નાડીઓ તરફ ગતિ કરે છે અને માંસ તથા અસ્થિમાં થઇને જ્ઞાનતંતુનાં અનેક કેન્દ્રો અથવા ચક્રો તરફ ચાલ્યો જાય છે. ત્યાં આગળથી તેને શરીર-

પ્રત્યેક ભાગ તરફ પહોંચાડી દેવામાં આવે છે.આ રીતે અન્નપ્રાણ જીવન-કોશો-ને શક્તિ તથા જીવન પૂરૂં પાડે છે. આની અંદર યોગશાસ્ત્રની કેટલીક મહ-ત્વની બાબતો સમાએલી છે. તેનું સર્વનું વિવરણ આગળ ઉપર યથાસમય કરવામાં આવશે.

વાંચનાર આશ્ચર્ય સાથે પ્રશ્ન કરશે કે જ્યારે હવાની અંદર પ્રાણશક્તિ સચરાચર ભરેલી છે તો પછી અન્નમાંથી પ્રાણ ખેંચવાની શામાટે જરૂર પડે છે ? અને એવી જો જરૂરજ હોય તો છતે સાધને ખોરાકમાંથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરવા સમયની બરબાદી કરવાની ફરજ પાડવા માટે આપણે કુદરતને દોષપાત્ર ઠરાવીએ; પરંતુ ખરૂં જોતાં તેમ નથી. આ શંકાનું સમાધાન આ રીતે કરી શકાય છે. વિદ્યુત અનેક પ્રકારની થાય છે, તોપણ બધીએ વિદ્યુત કહેવાય છે; અગર જો મનુષ્યના શરીરપર તેમની દરેકની અસર જૂદી જૂદી થાય છે, તેવી રીતે પ્રાણના પણ અનેક સ્વરૂપ જોવામાં આવે છે. પાર્થિવ શરીરની અંદર દરેક જાતનો પ્રાણ પોતાનું નિર્ણીત કાર્ય કરવા તત્પર રહે છે અને જૂદાં જૂદાં કાર્યોમાટે તેને જૂદા જૂદા પ્રકારના પ્રાણની મદદ લેવી પડે છે. હવામાં જે પ્રાણ રહે છે તે જળના પ્રાણ કરતાં જૂદાજ પ્રકારનો છે અને અન્નમાં રહેલો પ્રાણ એ બેઉ કરતા તદ્દન વિલક્ષણ છે; તેમજ તેનું કાર્ય પણ એ બેઉથી જૂદીજ જાતનું છે. યોગીઓની પ્રક્રિયાના સવિસ્તર વર્ણનમાં ઉ-તરવું એ પુસ્તકની મર્યાદાબહારની વાત છે, તેથી કરીને માત્ર સામાન્ય વર્ણનથીજ આપણે સંતોષ માનવો પડશે. અમારૂં કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે અન્નમાં પ્રાણશક્તિ રહેલી છે, જેને ઉપરોકત પદ્ધતિએ એટલે ખોરાકને દાંત-વડે ખૂબ ચાવીને દાંત, જીભ તથા મુખ આગળના જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીર-માં ખેંચી શકાય છે.

ખોરાક જ્યારે દાંતતળે ખૂબ પીસાય છે અને થુંક સાથે એકરસ બની જાય છે, ત્યારે આ એકજ ક્રિયાદ્વારા કુદરત બેવડું કામ કેવી રીતે કરાવે છે, તેનું જરા અવલોકન કરીએ. કુદરતનો પહેલો ઉદ્દેશ તો એ છે કે ખોરાક ગળે ઉતરતાં પહેલાં દાંતતળે ખૂબ પીસાઇ, થુંક સાથે મળીને એકરસ બની જાય. આ કામમાં જેટલું અધુરાપણું રહેશે તેટલીજ પચનક્રિયામાં ખામી આવશે. ખોરાકને સારીપેઠે ચાવવો એ હરેક મનુષ્યની સ્વાભાવિક ટેવ છે; પણ સભ્યતાની પાછળ ચાલી આવેલી જીવનની કૃત્રિમતાના પ્રભાવને લીધે

આ ટેવ ઘણા ખરા લોકોને વિસારે પડી ગઇ છે. ખોરાક સહેલાઇથી ગળે ઉતારી શકાય તથા તેની સાથે મોંમાંનું થુંક તેમજ જઠર તથા નાનાં આતરડામાંના રસો સારી રીતે મળી જાય તેટલા માટે તેને ખૂબ ચાવવો એ જરૂરનું છે. પચનક્રિયામાટે થુંક બહુ ઉપયોગી ચીજ છે અને ચાવવાની ક્રિયાવડે તે સારી રીતે છુટી શકે છે. ખોરાક અને થુંકનું સંમિશ્રણ એ પચનક્રિયાનું એક અંગ છે. વળી થુંકદ્વારા કેટલાંક એવાં અગત્યના કામ થાય છે, જે શરીરના બીજા રસોમારફતે થઇ શકતાં નથી આયુર્વેદમાં એટલાજ માટે ચર્વણક્રિયા ઉપર તથા ખોરાક અને થુંકના સંમિશ્રણ ઉપર ખૂબ ભાર મૂકેલો છે; કેમકે કુદરતી પચનક્રિયામાટે એ બેઉ બહુ જરૂરનાં છે અને વાસ્તવમા એ પચનક્રિયાનાં મુખ્ય અંગ છે. કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તો આયુર્વેદના કરતા પણ આ બાબતને વધારે અગત્ય આપી છે.હોરેસ ફ્લેચર નામે એક અમેરિકન વિદ્વાન આને વિષે બહુ ભાર દઇને લખે છે અને એની અગત્યના ઘણાજ આશ્ચર્યજનક પૂરાવા આપે છે. અલબત્ત ફ્લેચર અમુક વિશિષ્ટ રીતે ખોરાકને ચાવવાનીજ સલાહ આપે છે. એણે બતાવેલી રીત યોગીઓની ચાવવાની રીત સાથે કેટલીક રીતે મળતી છે; પણ એણે તો ચાવવાથી પચનક્રિયામાં થતો અદ્ભુત સુધારો જોઇનેજ પોતાનો અભિપ્રાય બાંધ્યો છે. યોગીઓ એના કરતાં એક પગલું આગળ જઈ અન્નમાંથી મળતા સ્થૂળ પોષણ ઉપરાંત પ્રાણશક્તિનું પણ આકર્ષણ કરવા માટે ચર્વણક્રિયાને આટલી અગત્ય આપે છે. સાચી વાત એ છે કે એ ક્રિયાથી ઉપર જણાવેલાં બેઉ પરિણામ આવે છે; કેમકે ખોરાકને ખૂબ ચાવીને ખાવો એ કુદરતનો એક ઉદ્દેશ છે અને તેની સાથે થુંકનું સંમિશ્રણ થવાથી પચનક્રિયાની સાથે સાથે પ્રાણશક્તિની પણ પ્રાપ્તિ થઇ જાય છે.

જે મનુષ્યો હજી પણ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે છે, તેમને ચાવીને ખાવાનું કાર્ય ઘણુંજ સુખપ્રદ છે. પશુ તથા મનુષ્યનાં બાળકો તો હજી એમજ કરતાં આવ્યાં છે. જાનવર પોતાનો ચારો ખૂબ આનંદપૂર્વક ચાવી, વાગોળીને ખાય છે. માણસનાં બાળકો પણ ખોરાકને ખૂબ ચૂસે છે, ચાવે છે અને દાંતતળે ખૂબ દળે છે.મોટી વયના સુસભ્ય મનુષ્યના કરતાં બાળકો ખોરાકને પોતાના મોંમાં વધારે વખત સુધી રહેવા દે છે;પરંતુ ધીમે ધીમે તે પોતાનાં વધારે ડાહ્યાં (!) માબાપ પાસેથી ઝટ ઝટ ખાઇ ઉઠી જવાનો પાઠ શીખે છે અને પછી તેમની માફક ખોરાકને જશક ચાવ્યો ન ચાવ્યો એટલામાં ગળી

જવા માંડે છે. ફ્લેચર પોતાનાં આ વિષયનાં લખાણોમાં સાબિત કરી બતાવે છે કે ખોરાકને ચાવવામાં અને ચૂસવામાં જેનાવડે આનંદ મળે છે એનુંજ નામ સ્વાદ.યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે આનંદની પ્રાપ્તિ કરવામાં સ્વાદનો થોડોઘણો હિસ્સો છે તો ખરોજ; પણ એ ઉપરાંત બીજું કાંઇક વિશેષ છે. ખોરાકને મોંમાં રહેવા દઇ, તેને ધીરે ધીરે ખૂબ ચાવી, જીભવડે તેને એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ફેરવી ફેરવીને,જ્યારે તે છેક પાણી જેવો થઇ જાય અને તે ગળે ઉતરી જાય તેની આપણને ખબર પણ પડે નહિ—એવી રીતે ખાવાથી એક પ્રકારની અનિર્વચનીય સંતોષની લાગણી પેદા થાય છે. ફ્લેચર લખે છે કે જ્યાંસુધી ખોરાકને ચાવવામાં સ્વાદનો લેશમાત્ર પણ અંશ રહેલો માલૂમ પડે ત્યાંસુધી તેનામાંથી પોષણ ખેંચવાનું હજી બાકી રહ્યું છે એમ સમજવું. અમારા મત પ્રમાણે પણ આ કથનમાં ઘણું સત્ય છે; પણ તેની સાથે અમારો પોતાનો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે આ ઉપરાંત ચાવીને ખાવાથી એક પ્રકારનો આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે; અને આપણે ખોરાકને ગળી જવામાં જો ઉતાવળ ન કરીએ તો જ્યાંસુધી ખોરાકમાંથી તમામ પ્રાણશકિત ખેંચાઇ ન ગઇ હોય ત્યાંસુધી તેને ચાવવામાં ઉપર કહેલો આનંદ પેદા થવો જોઇએ. જે રીતે યોગી ખોરાક ખાય છે એ રીતે જો તમે પણ ખાવાનો અભ્યાસ પાડશો તો એવો સ્વાદ છૂટશે કે ખોરાકને ગળી જવાનું તમને મનજ નહિ થાય. તરત ગળી જવાને બદલે ધીમે ધીમે ચવાતો ચવાતો તમારા મોંમાંનો કોળીઓ એકાએક ગળે ઉતરી જશે. આવી રીતે ખાવાથી સાદામાં સાદો ખોરાક અને જે ખોરાક તમને અત્યંત પ્રિય હોય તે બેઉ તમને એકસરખા પ્રતિજનક થઇ પડશે.

આ આનંદનો અનુભવ સાધારણ માણસને હોતો નથી તેથી કરીને તેનું યથાવત વર્ણન તો થવુંજ અસંભવિત છે; પરંતુ તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવે તે વાસ્તે તેને કેટલેક દરજ્જે મળતી આવતી લાગણીની સાથે સરખામણી કરીનેજ સંતોષ માનીશું.જો કે એવી સરખામણી ઘણાને હાસ્યજનક લાગશે એવો સંદેહ તો રહે છેજ.કેટલાક ભારે ઓજસવાળા માણસો,જેમની પાસે બેસવાથી તમારા શરીરમાં શક્તિ અને વિદ્યુતનો ઝણઝણાટ વ્યાપી જાય, એવા માણસ પાસે બેસવાથી થતો આનંદ તમને કદાચ યાદ હશે. કોઇ કોઇ માણસમાં એટલી બધી પ્રાણશક્તિ ભરી હોય છે કે તેમાંથી તેનું અખંડ વહન થયાજ કરે છે અને તેઓ બીજાને પણ પોતાની શકિત આપી શકે છે.એનું પરિણામ એ થાય

છે કે લોકો તેની પાસે ખેંચાઇ ખેંચાઇને આવે છે, તેની પાસે બેસવાનું પસંદ કરે છે અને તેનાથી છુટા પડતાં તેઓ નારાજ થાય છે; કારણ કે તેમના હૃદય-નેજ એ વાત નથી ગમતી. આ એક ઉદાહરણ થયું. હવે એક બીજું લઇએ. આપણને ઘણીજ પ્રિય હોય એવી એકાદ વ્યક્તિની પાસે બેસવાથી આપ-ણને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે ! પ્રેમીજનો એકબીજાની પાસે બેસે છે ત્યારે તેમની વચ્ચે પ્રાણશક્તિની આપલે થાય છે અને તેથીજ તેમને આનંદ થાય છે. પ્રિયજનનું ચુંબન તેના ઓજસથી એટલું ભરપૂર હોય છે કે આખું શરીર પુલ-કિત થઇ જાય છે, પરંતુ જે આનંદનું વર્ણન અમે કરવા માગીએ છીએ તેને માટે આ ઉદાહરણો પણ અધૂરાં પડે છે. સાચી એટલે સ્વાભાવિક રીતે ભો-જન કરવાથી જે સુખ મળે છે તે એકલા સ્વાદનુંજ સુખ નથી પણ મોટે ભાગે તો પ્રાણશક્તિના શોષણથી જાગૃત થતી ચોક્કસ લાગણીથી થતું સુખ છે, જે લાગણી ઉપર ટાંકેલાં દૃષ્ટાંતો સાથે થોડી ઘણી મળતી આવે છે. અલબત્ત, અમે જાણીએજ છીએ કે જ્યાંસુધી પ્રાણશક્તિના એ બેઉ આવિર્ભાવોનો તમે જાતે અનુભવ મેળવો નહિ ત્યાંસુધી અમારા કથનનું તાત્પર્ય તમારાથી સમજાશે નહિ.

ખોટી ભોજનાતુરતા જેને આપણે ભૂલમાં ભૂખ માનતા આવ્યા છીએ, તેને એક વાર અંકુશમાં રાખશો તો વગરચાળેલા અર્થાત થુલાવાળા લોટનો સૂકો રોટલો પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાધાથી તેનામા રહેલાં પોષણકારક તત્ત્વોને લીધે તમને ખૂબ મજા આપશે;એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીનું વર્ણન કરવામાં અમારે આટલી બધી જગ્યા લેવી પડી તેનો પણ તમે અનુભવ કરી શકશો. ખાવાની ખોટી લાલચ અથવા મોઢાના ભડભડાટને અંકુશમાં રાખવા માટે તથા કુદરતના રાહપર પાછા આવવા માટે થોડાક મહાવરાની જરૂર છે. ભોજન જેટલું પોષણકારી હશે તેટલુંજ કુદરતી સ્વાદેન્દ્રિયવાળાને તે તૃપ્તિકારક થઇ પડશે; અને સાથે સાથે આ વાત પણ યાદ રાખજો કે જે ભોજનમા અન્નપ્રાણ વિશેષ તેમ તેનામાં પોષક તત્ત્વો વધારે હશે. જુઓ, કુદરતના ડહાપણનું આ એક બીજું ઉદાહરણ.

યોગી ઘણોજ ધીમેથી જમે છે અને જ્યાંસુધી અન્નના પ્રત્યેક અણુમાં સ્વાદ માલૂમ પડે ત્યાંસુધી તે ચાવે છે. ઘણીખરીવાર તો જ્યાંસુધી ખોરાક તેના મોંમાં હોય ત્યાંસુધી તેને તૃપ્તિ મળ્યાજ કરે છે અને કુદરતની કેટલીક અગોચર ક્રિયાવડે ખોરાક મોંમાં ને મોંમાં ઓગળીને આખરે એની મેળે

અનાયાસે ગળે ઉતરી જાય છે. તે પોતાનાં જડબાંને ધીરે ધીરે હલાવે છે, પોતાની જીહવાને ખોરાકની અંદર રમવાનો પૂરતો અવકાશ આપે છે અને પ્રેમપૂર્વક દાંતને અન્નરસમાં ડૂબવા દે છે.તે સારી રીતે જાણતો હોય છે કે હું મોં, જીભ અને દાંત આગળના જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે અન્નપ્રાણનું (અન્નમાં રહેલા પ્રાણતત્ત્વનું) આકર્ષણ કરી રહ્યો છું, હું ઉત્તેજિત અને શક્તિસંપન્ન બનતો જાઉં છું અને આ ખોરાકથી મારા શક્તિના ભંડારમાં વૃદ્ધિ થતી રહે છે; તેમજ આ ખોરાક મારા જઠર તથા આંતરડાની ક્રિયાને યોગ્ય બની રહ્યો છે. વળી એનાવડે મારા શરીરની રચનાને માટે ઉત્તમ સામગ્રી તૈયાર થાય છે, એવી ભાવના પણ તે સાથે સાથે કરતો રહે છે.

ઉપર દર્શાવેલી યોગીની રીતે જે ભોજન કરશે,તેમને તેમના ખોરાકમાંથી સાધારણ માણસો કરતાં જરૂર વધારે પોષણ મળશે; કેમકે દરેક કોળીઆમાંથી વધારે પોષણ ખેંચાતું આવશે. જે લોકો ખોરાકને પૂરો ચાવતા નથી અને થુંકનું પૂરેપૂરૂં સંમિશ્રણ થયા પહેલાં તેને ગળે ઉતારી જાય છે, તેમના ખોરાકનો ઘણોખરો ભાગ નકામો જાય છે અને તે સડેલી,ગંધાતી સ્થિતિમાં શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે; પણ ખોરાકમાં રહેલું બધું પોષક તત્ત્વ ખેંચાઈ ગયા પછી જ્યારે તે તદ્દન નકામો થઇ જાય ત્યારેજ તે યોગીના શરીરમાંથી બહાર આવે છે. ખોરાકમાંનાં તમામ પોષક તત્ત્વોને તેનું શરીર ચૂસી લે છે. અન્નપ્રાણનો મોટો ભાગ તો તેના મોઢા ને મોંમાંજ શોષાઇ જાય છે. ખોરાક જ્યારે ચવાતો હોય છે ત્યારે થુંકમાનો પાચકઅંશ તેનું કામ કરવા મંડી જાય છે અને બીજા રસો,કે જેનું વર્ણન થઈ ચૂકયું છે,તે પણ પોતાની અસર નીપજાવે છે; જેથી કરીને ખોરાકમાંની પ્રાણશક્તિ છૂટી પડીને જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીરમાં ખેંચાઇ આવે છે.યોગી લોકો ખોરાકને કેટલીકવાર સુધી મોંમાં રાખીને ધીરે ધીરે ખૂબ ચાવે છે અને હમણાં કહી ગયા તેમ એ ખોરાક રસ જેવો બની જઇ અનાયાસેજ ગળે ઉતરી જાય છે. આમ કરવાથી પ્રાણના શોષણદ્વારા જે સંતોષ મળવો જોઈએ તે સંતોષ યોગી પૂરેપૂરો મેળવે છે. તમને પોતાને એ સુખનો અનુભવ લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય અને નાનો નાનો ગ્રાસ મોંમાં મૂકીને તેને ધીરે ધીરે ચાવતા જાઓ અને એમ કરતાં કરતાં સાકરની પેઠે ઓગળી જઇને તે અદૃશ્ય થઇ જાય ત્યાંસુધી તમે તેને મોંમાં રહેવા દો ત્યારેજ તમને એ સંતોષનો ખ્યાલ આવી શકે. આવી રીતે અનાયાસે ખોરાકને ગળી જવાની ક્રિયા કેવી ખુબીભરેલી છે–પોતામાં રહેલો

પ્રાણ ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓને અર્પણ કરીને ખોરાક પોતે પીગળી જાય છે અને ધીમે ધીમે જઠરમાં ઉતરતો જાય છે—એ ખુબી જ્યારે તમે જાતે અનુભવશો ત્યારે તમને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે. અજમાયશદાખલ રોટલીનો એક કટકો મોંમાં મૂકીને તે એની મેળે કેવી રીતે ગળે ઉતરે છે તેનો વિચાર કરતા જાઓ અને ચાવતા જાઓ. તમને માલૂમ પડશે કે જો તમે તેને ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કરશો તો તેને ગળી જવાનો તમારે પ્રયત્નજ નહિ કરવો પડે. તે છેક પાતળો લાહી જેવો બની ગયા પછી ઉપર કહી ગયા તેમ આપોઆપજ ગળે ઉતરી જશે, અને એજ રોટલીનો નાનો કટકો તેના જેટલાજ કદના કટકા કરતાં બમણું પોષણ અને ત્રણગણી પ્રાણશક્તિ તમને આપશે; કેમકે પેલો બરાબર ચવાયા વિનાજ ગળે ઉતારી દેવામા આવ્યો હતો.

બીજું એક મનોરંજક દૃષ્ટાંત દૂધનું લઈએ. દૂધ પ્રવાહી ચીજ છે, તેથી કરીને નક્કર પદાર્થની માફક તેને ચાવવાની જરૂર તો નથી,પણ અર્ધો શેર દૂધ એકદમ ગટગટાવી જઈએ તો તેનાથી જેટલું પોષણ મળે તે કરતાં ધીમે ધીમે ચૂસીને થોડીવાર મોંમાં જીભ અને ગાલની વચ્ચે તેને રમાડયા પછી ગળવામાં આવે તો તે વધારે પોષણ અને પ્રાણશક્તિ આપે, એ વાત તો નિઃસંદેહ છે અને ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરનાર સમજી શકે એવી છે. નાનું બાળક જ્યારે માતાને ધાવે છે અથવા શીશીવડે દૂધ પીએ છે ત્યારે મોં અને જીભવડે બચબચાવીને દૂધ ચૂસે છે. પછી તેના મોંની અંદરની રગોમાંથી જે રસ ઝરે છે તે દૂધની સાથે મળીને એક પ્રકારની રાસાયનિક ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે જેથી કરીને દૂધમા પચવાની યોગ્યતા આવે છે. બાળક બચબચાવ્યાવિના કદિ દૂધ પીતું નથી, એ વાત ખરી છે તોપણ તેના મોંમાં દાંત આવતાંસુધી ખરેખરૂં થુંક પેદા થતું નથી.

વાચકને અમારી સલાહ છે કે, તેઓ ઉપર બતાવેલી રીતની અજમાયશ કરી જુએ. જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે થોડો વખત આ કાર્ય ખાતે કહાડવો. મોઢામા કાંઇક ખાવાનું મૂકીને તેને ધીરે ધીરે સ્વાદ લઇ લઈને ચાવતા જવું અને ચાવેલા ખોરાકને પોતાની મેળે અનાયાસે ગળે ઉતરી જવા દેવો. તેને ગળવાનો યત્નજ ન કરવો. જ્યારે તે ચવાઇને તથા થુંક સાથે સંમિશ્રિત થઈને છેક મલાઇ જેવો થઈ જતાં પહેલાં ગળે ઉતરશેજ નહિ. તે વખતે તેની લગભગ અર્ધપાચિત દશા થઇ ગઇ હશે અને તેમાં રહેલો તમામ પ્રાણ છૂટો પડી તમારા શરીરમાં દાખલ થઇ ચૂકયો હશે. કોઈ વાર સફરજન અથવા

બીજું કોઈક ફળ આ રીતે ખાવાનો યત્ન કરી જોજો. થોડુંક ખાતામાંજ તમને પેટ ભરીને જમ્યા જેટલો સંતોષ થઈ જશે અને તમારી શક્તિમાં વધારો થયો હોય એવું પણ ભાન થવા લાગશે.

પોતાના ખોરાક પાછળ આટલો બધો સમય ગાળવાનું યોગીને પાલવે અને કામધંધાવાળા ગૃહસ્થને તેટલો સમય ગાળવાનું ન પરવડે તે અમે જાણીએ છીએજ. વળી લાંબા સમયથી ખોટી રીતે ખાવાની જે ટેવ પડી હોય છે તે એકદમ સુધરી જાય એવી પણ અમે આશા નથી રાખતા; પણ એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે આ રીતે ખાવાની થોડા દિવસ ટેવ પાડયાથી મનુષ્યના જીવનમાં પરિવર્તન થવાનો સંભવ છે.વળી આ રીતે જરા જરા યત્ન કરી જોયાથી રોજની ખોરાક ચાવવાની રીતમાં ચોખ્ખો સુધારો થઈ જશે. આ ઉપરાંત અમે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે આવી રીતે ખાવાનો અભ્યાસ પાડનારને એવા નવા પ્રકારનો આનંદ પ્રાપ્ત થશે અને તે ખરેખરા "પ્રેમથી" જમતો થશે. પછી તેનાથી એકદમ કોળીઓ ગળે નહિ ઉતારી દેવાય. આ રીતે ખાવાનો થોડા દિવસ મહાવરો રાખ્યાથી સ્વાદનું એક નવું ક્ષેત્ર ઉઘડી જાય છે અને જમવામાં પહેલાંના કરતાં વિશેષ સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે.ખોરાક તેથી બહુ સારી રીતે હજમ થાય છે અને શરીરના બળ અને જીવનમાં ચોખ્ખો વધારો થયેલો માલૂમ પડે છે;કેમકે હવે ખોરાકમાંથી પોષણ અને પ્રાણશકિતનું વધારે પ્રમાણમાં શોષણ થાય છે.

જેમને અવકાશ હોય તેમનાથી તો આ પદ્ધતિનું પૂરેપૂરૂં અનુસરણ કરવાનું બની શકે તેવું છે. અમારી ખાત્રી છે કે તેઓ થોડાજ ખોરાકથી વધારે બળ અને પોષણ મેળવી શકશે; કેમકે આ રીતે ખાવાથી એમનું ખાધેલું બરબાદ નહિ જાય. ખોરાક પચ્યો છે કે પચ્યા વગરજ મળદ્વારમારફતે નીકળી ગયો છે તેની પરીક્ષા મળના રંગ, વાસ અને ઘટ્ટતા ઉપરથી કરી શકાય છે. જેમને બદહજમી અને નબળાઈ લાગતી હોય તેમણે આ રીતિનું પાલન કરીને જરૂર ફાયદો મેળવવો.

લોકો એમ સમજતા હોય છે કે યોગીઓ બહુજ અલ્પ આહાર કરે છે; પણ તેઓનો આહાર સામાન્ય માણસોના આહારની અપેક્ષાએ અલ્પ હોવા છતાં તેઓ પોષણનો પ્રભાવ અને અગત્ય સારીપેઠે લક્ષમાં રાખે છે અને તેથી તેઓ પોતાના શરીરને પૌષ્ટિક અને શરીરની રચનામાં કામ આવે એવાં તત્ત્વો હમેશાં આપતાજ રહે છે. આનું રહસ્ય એ છે કે તેઓ જે કાંઈ ખાય

છે તેમાંનું જરા પણ પોષક તત્ત્વ વ્યર્થ જતું નથી. તેમાંનું તમામ પોષણ તેઓ ખેંચી લે છે. તેઓ પોતાના શરીરમાં નિરુપયોગી કચરાનો ભાર નથી વધારતા; કારણ કે તેવો કચરો ભરવાથી શરીરનાં યંત્રોની ગતિમાં નડતર થાય છે તેમજ તેને કહાડી નાખવામાં શક્તિનો ફોગટ વ્યય થાય છે. તે થોડામાં થોડા ખોરાકમાંથી ઘણામાં ઘણું પોષણ અને પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

કદાચ ઉપર બતાવેલી રીતિનું કોઈનાથી પૂરેપૂરૂં પાલન ન થાય તોપણ બની શકે તેટલી આચારમાં મૂકયાથી ઘણો લાભ થાય છે. અમે તો અહીં સાધારણ અને મોટી મોટી બાબતો બતાવી છે–બાકીનું દરેક વ્યક્તિએ જાતેજ કરી લેવું–તમારે જાતેજ અમારા કથનના સત્યની પરીક્ષા કરવી.

અમે આ પુસ્તકમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે લખ્યું છે કે પ્રાણનું આકર્ષણ કરવામાં અમુક વિશિષ્ટ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિની ભારે અસર પડે છે. આ વાત માત્ર હવામાંથી પ્રાણ ખેંચવાની ક્રિયાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી, પરંતુ ખોરાકમાંથી પણ પ્રાણ ખેંચવા માટે તેવી માનસિક સ્થિતિ જરૂરની છે. જમતી વખતે હમેશા એવી ભાવના કરતા રહેવું કે આપણે ખોરાકના પ્રત્યેક ગ્રાસમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરીએ છીએ; અને તેની સાથે પોષણની ભાવના પણ ચાલુ રાખવી. આમ કરવાથી વધારે લાભ થશે એવો અમને વિશ્વાસ છે.

अध्याय ११ मो–भोजन

ખાદ્યાખાદ્યનો પ્રશ્ન તો અમને વાચકોનીજ પસંદગી ઉપર છોડી દેવાનું દુરસ્ત લાગે છે. અમે અમારે પોતાને માટે તો ચોક્કસ પ્રકારનોજ ખોરાક પસંદ કરી લઇએ છીએ અને અમને વિશ્વાસ છે કે એ ખોરાકથી અમે ઉત્તમ પ્રકારનો લાભ મેળવીએ છીએ. જીન્દગીભરની અને વળી કેટલીએ પેઢીઓથી ચાલી આવેલી ટેવો એકદમ નથી બદલાતી તે અમે જાણીએ છીએ. વળી મનુષ્ય બીજાઓની આજ્ઞા કે સૂચનામુજબ કામ કરે તે કરતાં પોતાની સ્વતંત્ર બુદ્ધિઅનુસાર વર્તે તો વધારે સારૂં પરિણામ આવે એમ અમે માનીએ છીએ. યોગી લોકો નિરામિષ ભોજન પસંદ કરે છે; તંદુરસ્તીની ખાતર તથા માંસના ખોરાકપ્રત્યે પાર્વાત્ય પ્રદેશના લોકોને કુદરતીરીતે ઘૃણા હોવાથી સારા સારા યોગીઓ કેવળ ફળ તથા આખા ઘઉંની (મેંદાની નહિ

સાદી રોટલીપરજ નિર્વાહ કરવાનું પસંદ કરે છે; છતાં એ લોકોને પણ જ્યારે સાધારણ માણસોની સાથે રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે તેવા લોકોનાં ખાનપાન જૂદા પ્રકારનાં હોવાથી યોગી પણ થોડા વખતને માટે ઝાઝી ખટપટમાં ન પડતાં જે વખતે જે મળી આવ્યું તેનાથી ચલાવી લે છે અને પોતાની ખાસિયતો તથા જરૂરીઆતોને સંતોષવાનો બોજો બીજાના ઉપર નાખવા ઇચ્છતો નથી. તેને ખાત્રી છે કે સારીપેઠે ચાવીને ખાધાથી ગમે તે ખોરાક પણ પચી જશે. જો ગયા અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતે ખાવામાં આવે તો હાલ વપરાતી કેટલીક નહિ પચે એવી ખાદ્ય વસ્તુઓ પણ કોઇક વાર ખાઇ લેવાથી નુકસાન થતું નથી.

અમે આ અધ્યાય મુસાફર યોગીની દૃષ્ટિથી લખીએ છીએ. અમારા પાઠકો ઉપર ખાવાપીવાની બાબતમાં અમે ઝાઝું દબાણ કરવા ચાહતા નથી. માણસ પોતાની સમજશકિત પ્રમાણે વર્તે તો વધારે સારૂં.તેના ઉપર બહારનું દબાણ જેમ ઓછું હોય તેમ વધારે સારૂં કોઇ માણસ નાનપણથી અત્યારસુધી અમુક પદાર્થ ખાતો આવ્યો હોય તેને તે પદાર્થ છોડી દેવામાં અડચણ તો પડેજ; તેવી રીતે જે લોકોને રાંધેલું ખાવાની ટેવ પડી છે તેમને ફળ ઉપર નિર્વાહ કરવાનું પણ અઘરૂં પડે. અમે તો પાઠકને એટલુંજ કહીએ છીએ કે આ બાબત ઉપર તેઓ વિચાર કરતા થાય અને પછી પોતાનું અંતઃકરણ કહે તે મુજબ વર્તન કરે, છતાં એટલું તો કહેવુંજ પડે છે કે ચાલુ ખોરાકમાં અને તેને ખાવાની પદ્ધતિમાં ફેરફાર થાય તો વધારે સારૂં. જો તમે તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ રાખશો અને તદનુસાર વર્તન કરશો તો જે વસ્તુઓ તમારા શરીરને તે વખતે જરૂરની હશે તેના ઉપરજ તમારી પસંદગી જશે. ખાદ્યાખાદ્યના કઠિન અને શુષ્ક નિયમોના પાલન કરતાં અંતઃકરણની વૃત્તિ ઉપર ભરોંસો રાખીને ચાલવું વધારે હિતકર છે. ઇચ્છાનુસાર ભોજન કરવું તોપણ ધીમેથી સારી રીતે ચાવીનેજ ખાવું.

અમે આ અધ્યાયમાં કેટલીક એવી વાતોનો ઉલ્લેખ કરવા માગીએ છીએ કે જે બુદ્ધિમાન વાંચનારને બહુ જરૂરની નથી પણ સામાન્ય વાચકોના લાભાર્થે તે લખવી પડે છે. માંસાહારની બાબતમાં અમારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે એ માણસનો સ્વાભાવિક ખોરાક નથી, એવી માન્યતાનો પ્રચાર ધીમે ધીમે વધતો જશે; પણ માંસાહાર કરવો કે ન કરવો એનો નિર્ણય બીજાના કહેવા ઉપર અંધશ્રદ્ધા રાખીને થાય તેના કરતાં અંતઃકરણની સ્વાભાવિક તુલના-

શકિતજ તેનાથી દૂર રહેવાની પ્રેરણા કરે તો વધારે સારૂં.

વાચકમાંથી જેમને અમુક ખાદ્ય પદાર્થના લાભગેરલાભની તુલના કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે એ વિષયમાં પ્રગટ થતાં× નવીન પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો; પણ તેમને અમારી એટલી સૂચના છે કે અમુક લેખકનો મત એકદમ અંધશ્રદ્ધાથી સ્વીકારતાં પહેલાં તે વિષે બીજા લેખકોના અભિપ્રાય પણ જોઇ લેવા અને પછી બધાંની સારાસારતાની તુલના કરવી. આપણે જે જે વસ્તુઓનો આહાર કરીએ છીએ તેના લાભગેરલાભનુ જ્ઞાન ઉપર જણાવ્યા તે પુસ્તકોના વાચનથી થશે એટલુંજ નહિ પણ ધીમે ધીમે ભોજનના પદાર્થો તરફની રુચિમા પરિવર્તન થવા લાગશે; પણ એ પરિવર્તન કોઇ લેખકના મતથી દોરવાઇને નહિ, પરંતુ વિચાર અને તુલનાને પરિણામે થાય તો સારૂં. હાલ તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે પોતે જે જે ચીજો ખાતા હોય તેના ગુણદોષ ઉપર વાચકો વારંવાર વિચાર કરતા રહે કે આપણે જરૂરઉપરાંત ઘી વગેરે મેદવર્ધક પદાર્થો તો નથી ખાતા ? આપણા ખોરાકમાં ફળનું પ્રમાણ પૂરતું છે કે નહિ ? મેંદા કરતાં આખા ઘઉંના લોટની રોટલી ખાઇએ તો કેમ ? અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી તૈયાર કરેલી, સ્વાદમાં અગર રૂપરંગમાં આકર્ષક પણ ખોરાકતરીકે લગભગ નકામી જેવી ચીજો તરફ તો આપણું વલણ નથીને? આવા આવા પ્રશ્નો વાચકો પોતાની જાતને વારંવાર પૂછતા રહેશે તો તેનો લાભ તેઓ પ્રત્યક્ષરીતે જોઇ શકશે. જો ખોરાકની બાબતમાં અમારો અભિપ્રાય કોઇ પૂછવા આવે તો અમે તો એટલું કહીશું કે ભલે તમે અનેક પ્રકારની વસ્તુઓ ખાઓ; પણ રાંધનારના અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી બનેલી ચીજો–તરેહ તરેહના હલવા, સુતરફેણી અને એવાં ગરિષ્ટ મિષ્ટાન્નોથી દૂર રહેજો; ઝાઝું ઘી ન ખાતા; તળવાની કઢાઇનો બને તેટલો થોડો ઉપયોગ કરજો; માસ ખાતા હો તો થોડું ખાજો; ખાસકરીને ડુક્કર અને ગાયબળદના માસનો કદિ પણ ઉપયોગ ન કરતા. ધીરે ધીરે સાદામા સાદા ખોરાક તરફ વૃત્તિને દોરવતા જાઓ; કુલાવેલી રોટી અગર પાઉં રોટી જેમ બને તેમ થોડીજ વાપરજો; જમતી વખતે બહુ ધીરેથી ચાવી ચાવીને જમજો. જો તમે યોગ્યરીતે જમશો તો તમારો ખોરાક કદિ હાનિ નહિ કરે, પરંતુ તેથી તમોને લાભજ થશે.

× આ સંબંધમા કૅલૉગ, બિલ્ઝ, બર્નાર મૅકફેડન, ડૉ૦ પીબલ્સ ઇ૦ નાં પુસ્તકો અંગ્રેજી જાણનારને બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે.

સવારમા નાસ્તો કરવાની આદત હોય તો તેમાં બહુજ હલકા પદાર્થો લેજો; કેમકે સવારમાં શરીરને મરામતની બહુ જરૂરીઆત નથી હોતી. રાત્રિના આરામથી જે મરામત થવી જોઇએ તે થઇ ગઇ હશે. બની શકે તો નાસ્તો લેતા પહેલા થોડી કસરત કરી લેજો.

તમે સારી રીતે ચાવીને ખાવાની કુદરતી રીતનું પાલન કરતા થશો અને યોગ્ય આહારની મઝા મેળવતા થશો તો અસ્વાભાવિક ભોજનાતુરતાની ટેવ જો તમારામા હશે તો તે પણ આપોઆપ છૂટી જશે અને સ્વાભાવિક ક્ષુધા જાગૃત થશે.સ્વાભાવિક ભૂખ પેદા થઈ એટલે મનની વૃત્તિ કેવળ પોષક પદાર્થો ઉપરજ જશે અને તમારા શરીરના પોષણમાટે જે વસ્તુની જે વખતે જરૂર હશે, તે વખતે તેજ વસ્તુ તરફ તમારૂં ચિત્ત જશે. સુંદર પકવાન્નો,જે કેવળ ભોજનાતુરતાજ પેદા કરે છે, તેમનાવડે મનુષ્યની સ્વાભાવિક રસવૃત્તિ જો બગડી ગઇ નહિ હોય તો ખોરાકની પસંદગીનો માર્ગ દર્શાવવામાં કદિ ભૂલ નથી કરતી.

જો તમારી પ્રકૃતિ સહેજ બગડી આવી હોય તો એકાદ ટંકનું ભોજન મોકુફ રાખવાથી ગભરાશો નહિ. જઠરને અવકાશ આપશો તો સાધારણ બગાડાને તો એ પોતેજ દૂર કરી દેશે. આહારવિના કેટલાએ દિવસસુધી મનુષ્ય જીવી શકે છે; તોપણ લાંબી મુદતના ઉપવાસ કરવાની અમે સલાહ નથી આપતા.અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે તબિયત સારી ન હોય તો જઠ-રને થોડો આરામ આપવો એમાં ડહાપણ રહેલું છે. એમ કર્યાથી શરીરની દુરસ્તી કરનારી શક્તિને કાર્ય કરવાનો અવકાશ મળે છે અને જે નકામા પદાર્થો શરીરને પીડાકારી હોય તેને તે બહાર ધકેલી મૂકે છે. પશુપક્ષીઓ જ્યારે માંદાં પડે છે, ત્યારે સાજાં થતાં સુધી આહાર લેતાં નથી એ તો તમે જોયું હશે. આપણે તેમની પાસેથી એ બાબતમાં શિખામણ લેવી જોઇએ.

અમે વાચકને ખાવાની બાબતમાં વહેમી અને ડરકુ બનાવવા માગતા નથી. અમે એમ નથી કહેતા કે સૌએ તોળીને અગર ગણીનેજ ખાવું. અમે આ રીતને અસ્વાભાવિક કહીએ છીએ. આવી રીતે જમ્યાથી અપચાનો ભય પેદા થાય છે અને મનની અંદર ખોટા ભયની ભાવનાઓ ભરાઇ જાય છે. ખોરાકની પસંદગીની બાબતમાં સાવધાની રાખીને તથા શરીરની સ્થિતિનો વિચાર કરીને જેની ઇચ્છા થાય તે નિશ્ચિંતપણે ખાવું, એ વધારે સારી રીત છે. જમતી વખતે પોષણ અને શક્તિની ભાવના કરતા જવું. ઉપર કહી

ગયા તે રીતે ચાવીને ખાવું અને કુદરત પોતાનું કામ સારી રીતે કરતીજ રહેશે,એવો વિશ્વાસ રાખવો.આહારની બાબતમાં આટલી સાવચેતી પૂરતી છે.

બને ત્યાંસુધી કુદરતના રાહપરજ ચાલ્યા જજો. કુદરતથી દૂર ન જશો. શું ખાવું અને શું ન ખાવું તથા કેટલું ખાવું, એ બાબતમાં કુદરતના ઉદ્દેશ ઉપર આધાર રાખજો.× બળવાન માણસ કદિ ખોરાકથી ડરતો નથી.જે માણસને તંદુરસ્ત થવું હોય તેણે પણ પોતાના ખોરાકથી ડરવું નહિ. હમેશાં આનંદી રહો, ઊંડા શ્વાસ લો, યોગ્ય રીતે ભોજન કરો અને બીજા વ્યવહાર યોગ્ય રીતે કર્યા જાઓ તો ખોરાકની રાસાયનિક પરીક્ષા કરવાની તમને જરૂરજ નહિ પડે. તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ મૂકતાં સંકોચાશો નહિ,કારણ કે સ્વાભાવિક મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ તો હમેશાં શુભ માર્ગજ બતાવે છે.

अध्याय १२ मो-शरीरयंत्रमां जळनी जरूरीआत

જળ એ જીવમાત્રને માટે કુદરતની એક મહાન બક્ષિસ છે, તેનો વિચારપૂર્વક ઉપયોગ કરવો એ હઠયોગનો એક મુખ્ય નિયમ છે. મનુષ્યની સ્વાભાવિક તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે જળ અગત્યનું સાધન મનાય છે. આ વાત એટલી સહજગમ્ય છે કે એના તરફ ધ્યાન ખેંચવાની કશી જરૂર પણ ન હતી, પરંતુ માણસો કૃત્રિમ વસ્તુઓ, ટેવો અને રિવાજોના એવા દાસ બની ગયા છે કે કુદરતના નિયમો તેમને વિસારે પડી ગયા છે. તેઓ ફરીથી પાછા કુદરતના માર્ગપર ચાલ્યા આવે તોજ તેમને માટે કાંઈક સુખ અને સ્વાસ્થ્યની આશા રાખી શકાય;નાનાં બાળક તો કુદરતીરીતેજ જળના ફાયદા જાણતાં હોય છે અને પાણી પીવા માટે ઘણી આતુરતા બતાવે છે; પણ તેઓ મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ કુદરતી ટેવોથી વિમુખ થતાં જાય છે અને પોતાની આસપાસનાં મોટાં માણસોની ખોટી ટેવો શીખતાં જાય છે. આ બાબત ખાસ કરીને મોટાં શહેરના રહેવાસીઓને વધારે લાગુ પડે છે; કેમકે ત્યાંનાં નળનાં પાણી કાંઇક ગરમ અને સ્વાદવગરનાં હોય છે. આથી કરીને તેઓ

× આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવું કે ગમે તેટલું અને ગમે તે ખાઈ શકાય. પણ અતિ સાવચેતીનું ઘેલું લાગ્યું હોય એવું વર્તન ન કરવું એજ આ કથનનો હેતુ છે.

ધીમે ધીમે પાણીનો ઓછો ઉપયોગ કરવા ટેવાઇ જાય છે. એવા લોકો પાણી પીવાની (અથવા ખરૂં કહીએ તો ન પીવાની) તથા જળને માટેની કુદરતની માગણી મુલતવી રાખવાની નવી ટેવો શીખે છે; તેથી લાંબો મુદત પછી કુદરતની માગણીનો અવાજ તેમને સંભળાતો સરખો નથી. અમે ઘણીવાર લોકોને બોલતા સાંભળીએ છીએ કે: " અમે શામાટે પાણી પીઇએ, અમને તરસ નથી લાગતી;" પરંતુ જો તેઓ કુદરતના રાહપર ચાલતા આવ્યા હોત તો તેમને તરસ લાગતજ; પાણી માટેનો કુદરતનો પોકાર તેઓને સંભળાતો નથી તેનું એકજ કારણ છે કે તેમણે આજસુધી કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષજ નથી આપ્યું; તેથી કુદરત પણ નિરાશ થઇને પોતાની માગણી ઘણુ-જ ધીમા અવાજે કરતી રહે છે. વળી તેમનું ધ્યાન બીજી કેટલીક બાબતોમાં રોકાએલું હોવાથી કુદરતનો અવાજ તેમના કાનપર નથી જતો. મનુષ્ય પોતાના જીવનની મુખ્ય પ્રવૃત્તિ લગભગ વિસરી ગયો છે,એ ભારે આશ્ચર્યની વાત છે. ઘણા લોકો પાણીને ઠેકાણે બીજા કોઈ પ્રવાહી પદાર્થો ઉપયોગમાં લે છે અને પીતી વખતે કહે છે પણ ખરા કે: "કોણ જાણે આ વસ્તુથી અમને લાભ થતો હશે કે નહિ !" આ વાત એટલી હદસુધી ગઇ છે કે કેટલાક કહેવાતા આરોગ્યનો જાહેર ઉપદેશ કરનારાઓ એવો અદ્‌ભુત ઉપદેશ કરતા સાંભળ્યા છે કે:"તરસ એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે."× તેઓ લોકોને સલાહ આપે છે કે તમારે પ્રવાહી પદાર્થો પીવાજ નહિ; કેમકે પાણીનો ઉપયોગ કરવો એ કુદરતની વિરુદ્ધ છે. એવા મહાનુભાવ ઉપદેશકો સાથે વિવાદમાં ઉતરવાની અમારી ઇચ્છા નથી; પણ જે કોઈ પશુપક્ષીની દિનચર્યા તરફ લક્ષ આપશે તેને આ લોકોની મૂર્ખતા સહેજેજ સમજાઇ જશે. મનુષ્ય એક વાર કુદરતના રાહપર આવીને જોશે તો નાના કુમળા છોડવાથી માંડીને તમામ પ્રાણીઓ વગરઅપવાદે પાણીનો ઉપયોગ કરતાં જણાશે.

યોગીઓ પાણીના વિધિપૂર્વક ઉપયોગને ઘણોજ અગત્યનો માને છે; તે એટલે સુધી કે આરોગ્યના પ્રથમ પંક્તિના નિયમોમાં તેને સ્થાન આપ્યું છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે માંદાં માણસોમાંનાં ઘણાંખરાં માત્ર પ્રવાહી પદાર્થના અભાવને લીધેજ માંદગી વેઠે છે;કેમકે તેમના શરીરને જળની જરૂર હતી અને તેમણે તે પૂરી ન કરી તેથીજ વ્યાધિ પેદા થયો.જેમ એક છોડવાને

×આ હકીકત અમેરિકાને લાગુ પડે છે એમ સમજવું. આ દેશમાં એવો ઉપદેશ આપનાર કોઈ જાણ્યામાં નથી.

જળ, પૃથ્વી અને વાયુમાંથી ખોરાક ચૂસવો પડે છે અને એ ત્રણ પદાર્થો મળે તોજ તે સ્વસ્થ રહે છે, તેમ મનુષ્યને પણ જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવાની જરૂર પડે છે, કે જેથી કરીને તેના શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે અને કદાચ તેમાં સહેજ બગાડો થયો હોય તો સુધરી જાય. છોડવાના મૂળમાં પાણી સિંચવુંજ નહિ એવો વિચાર કોઇને આવે ખરો ? પોતાના ઘોડાને પાણીજ પાય નહિ, એવો કોઇ અક્કલબાજ માણસ હોય ખરો ? પરંતુ ખુબી એ છે કે આપણે આપણા જાનવરને તેમજ છોડવાને પાણી આપીએ છીએ.તેમને પાણી-ની જરૂર છે, એવું આપણી સાધારણ અક્કલથી સમજાય છે; પરંતુ આપણી જાતનેજ જીવનદાયક પ્રવાહી વસ્તુથી વંચિત રાખીએ છીએ. પરિણામ એજ આવે છે કે પાણીવિના જે દશા વનસ્પતિની અગર જાનવરની થાય તેજ આપ-ણા શરીરની પણ થાય. પાણીની અગત્યના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરતી વખતે વનસ્પતિ અગર જાનવરનું દષ્ટાંત સ્મરણમાં રાખજો.

શરીરની અંદર પાણી શા શા કામમાં આવે છે, એનો જો એક વાર પૂરો ખ્યાલ આવી જાય તો પછી આપણે પાણીની બાબતમાં સ્વાભાવિક જીવન ગાળીએ છીએ કે અસ્વાભાવિક તેની તુલના કરી શકાય.પ્રથમ તો આજ એક મુદ્દાની વાત છે કે આપણા શરીરમાં તેના કુલ વજનના ૭૦ ટકા જેટલું તો પાણીજ છે.એ પાણીનો અમુક અંશ આપણા શરીરના સંગઠનમાં કામ આવે છે અને જેમ જેમ તે નકામો થતો જાય છે, તેમ તેમ રાતદિવસ શરીરમાંથી બહાર આવ્યાજ કરે છે.હવે જો આપણે શરીરને સ્વાભાવિક તંદુરસ્ત દશામાં રાખવું હોય તો જેટલું પાણી વપરાઇ જાય તેની ખોટ પૂરી કરવાને નવું પાણી ઉમે-રતા રહેવું જોઇએ.

આપણું શરીરયંત્ર તેની ચામડીમાંનાં અગણિત છિદ્રોદ્વારા દેહબાષ્પ અને પરસેવાના રૂપમાં નિરંતર પાણી બહાર કહાડયાજ કરે છે.પરસેવો એ શરીર-નો પ્રવાહી મેલ છે. તે ચામડીનાં છિંદ્રોદ્વારા એટલી ત્વરાથી બહાર આવે છે કે તેનાં ટીપાં બંધાઈ જાય છે. તે ઉપરાંત આપણી નજરે ન પડે એવી રીતે દેહબાષ્પના રૂપમાં પણ શરીરમાંથી રાતદિવસ વહ્યાજ કરે છે. પ્રયોગવડે સિદ્ધ થઇ ચૂકયું છે કે એ બાષ્પનો ચામડીમાથી બહાર આવવાનો માર્ગ જો પૂરી દેવામાં આવે તો પ્રાણીનું મરણ નિપજે છે. રોમનગરમા પ્રાચીન કાળ-માં અમુક તહેવારને દહાડે એક છોકરાને આખે શરીરે સોનાના વરખ ચોપડી-ને અમુક દેવતાની મૂર્તિને ઠેકાણે તેને બેસાડયો; પણ જયારે કેટલીક વાર

પછી તેના શરીર ઉપરથી વરખ ઉખેડી લીધા ત્યારે તે મરી ગએલો માલૂમ પડયો; કારણ કે વાર્નિસ અને વરખને લીધે તેની ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઇ ગયાં હતાં; તેથી ફરીને તેના શરીરમાંથી દેહબાષ્પ નીકળવા પામી નહિ અને જેમ ચીમની ઉપર ઢાંકણુ મૂકવાથી ધૂમાડો બહાર ન નીકળતાં અંદર ઘેરાઈ તરતજ દીવાને હોલવી નાખે છે, તેમ આ છોકરાના શરીરમાં કુદરતના કાર્યમાં હરકત આવી; તેના શરીરમાંનું ઝેરી તત્ત્વ બહાર ન નીકળતાં અંદર ને અંદર ઘેરાયું અને તેથી તેનો પ્રાણ નીકળી ગયો.

પરસેવો તથા દેહબાષ્પનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરી જોતાં જણાય છે કે તે શરીરયંત્રના નકામા પદાર્થોથી ભરપૂર છે–મળ અને રદ થઈ ગએલાં દેહાણુઓ તેની અંદર પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે.હવે જો શરીરમાં પૂરતું નવું પાણી સિંચવામાં ન આવે તો આ નકામી ચીજો શરીરમાં ને શરીરમાંજ ભરાઇ રહે.તેમાંથી વિષ પેદા થાય; જેને પરિણામે વ્યાધિ અને મૃત્યુને તેડું મોકલવું પડે.શરીરની અંદર મરામતનું કામ રાતદિવસ ચાલ્યાંજ કરે છે.નકામાં રદ થઈ ગએલાં દેહાણુઓ, જીવનકોશો અને રેસાઓને બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે અને તેને ઠેકાણે ખોરાકમાંથી બનેલી નવી સામગ્રીઓ રુધિરમાં દાખલ થઇને તે દ્વારા આખા શરીરમાં જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં પહોંચાડવામાં આવે છે. શરીરમાં ભેગા થતા નકામા પદાર્થને બહાર કહાડી નાખવા કુદરત હમેશાંજ સાવધાન રહે છે. શરીરયંત્રની અંદર તે જરા પણ કચરો એકઠો થવા દેતી નથી.જો નકામા પદાર્થો બહાર કહાડવામાં ન આવે અને તે શરીરમાં એકઠા થયા કરે તો તેમાંથી વિષ ઉત્પન્ન થાય અને તેમાંથી રોગ પેદા થાય. તેમાં તરેહ તરેહનાં જંતુઓ પાકે અને પછી એ જંતુઓનાં બચ્ચાં, ઇંડાં વગેરે વસ્તીવાડી શરીરમાં સુખપૂર્વક વધતીજ જાય અને પેલા કચરામાંથી તેમને પૂરતું પોષણ મળ્યા કરે, એટલે તેમની કુલવૃદ્ધિ ઘણી ત્વરાથી થતી ચાલે. જંતુઓ તંદુરસ્ત શરીરને કશી ઇજા કરી શકતાં નથી. ઉલટું તંદુરસ્ત મનુષ્યના રુધિરમાં રહેલાં સફેદ અણુઓ તેમનો નાશ કરી નાખે છે; પણ પૂરતું પાણી નહિ પીનાર મનુષ્યના દેહમાં જામેલા કચરાના ઢગલા તેઓ જુએ છે, ત્યારે અહીં આપણે માટે ઘણો સારો ભક્ષ તૈયાર કરી મૂક્યો છે, એમ ધારીને ત્યાં પડાવ નાખે છે અને પછી પોતાનું કાર્ય શરૂ કરે છે. આગળ ઉપર સ્નાનવિષે વિવેચન કરતાં જે કાંઇ કહેવાનું અવશિષ્ટ રહ્યું હશે તે કહેવામાં આવશે.

હઠયોગીના રોજના વ્યવહારમાં પાણી ઘણું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે. યોગી

તેનો બહારથી તેમજ શરીરની અંદરના ભાગમાં બેઉ રીતે ઉપયોગ કરે છે. તેમ કરીને તે પોતાનું આરોગ્ય જાળવી રાખે છે. તેમજ જ્યાં કોઇ જાતની વિકૃતિ થઈ હોય અથવા શરીરની સ્વાભાવિક ક્રિયા નિર્બળ થઈ હોય ત્યાં પણ જળનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે અને જળના ગુણનો મહિમા કેવો છે તે પૂરવાર કરી દે છે. આ પુસ્તકમાં આગળ ઉપર જળના ગુણવિષે વિવેચન કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થશે. આ બાબતની ઉપયોગિતા અમે વાચકના મન ઉપર આગ્રહપૂર્વક ઠસાવવા ઇચ્છીએ છીએ; અને સાને અમારી ભલામણ છે કે આ વાતને સાધારણ જેવી ગણી કહાડી કોરે ન મૂકે.દરેક દશમાંથી સાત વાચકને તો પાણીના વિષયમાં અમે જે સૂચના કરીએ છીએ તેની ખાસ જરૂર છે, એમ અમારૂં માનવું છે;માટે પ્રિય વાચક! આ કથન,જાણે તમને ઉદ્દેશીનેજ લખાયું છે એમ જાણી ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક સમજી અંતરમાં ઉતારજો.

દેહબાષ્પ અને પસીનાવડે શરીરમાંનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે;એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી બીજા પણ કેટલાક હેતુ સિદ્ધ થાય છે.શરીરની વધારાની ઉષ્ણતા પણ સાથે સાથે બહાર નીકળી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા જોઈતા પ્રમાણમાં આવી રહે છે.પરસેવા તથા દેહબાષ્પદ્વારા શરીરમાંનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે.ખરૂં જોતાં આપણી ચામડી એ ગુર્દાને તેની મળશોધક ક્રિયામા મદદ કરે છે તથા તેનુ બાકી રહેલું કામ ઉપાડી લે છે. આ બધાં કામ પૂરતા પાણી વગર નજ બની શકે.

પુખ્ત ઉંમરના કુદરતી જીવન ગાળનાર મનુષ્યના શરીરમાથી ૨૪ કલાકમાં ત્રણથી ચાર પાઈન્ટ એટલે ચારથી પાંચ શેર પાણી પસીના અગર દેહબાષ્પના રૂપમાં નીકળી જાય છે. અધિક શારીરિક પરિશ્રમ કરનારના શરીરમાંથી એથીએ વધારે જળ નીકળી જાય છે. ભેજવાળા વાતાવરણ કરતાં સૂકા વાતાવરણમાં રહેનાર માણસ વધારે ગરમી સહન કરી શકે છે; કેમકે સૂકા વાતાવરણને લીધે દેહબાષ્પ ઘણો જલદી સૂકાઈ જવાથી ગરમી ઘણીજ ત્વરાથી ઓછી થઇ જાય છે.ફેફસાંમાંથી બહાર આવતા ઉચ્છવાસદ્વારા પણ કેટલુંક પાણી બહાર ચાલ્યું જાય છે. મૂત્રેન્દ્રિયો પણ પોતાનો ધર્મ બજાવવા માટે પુષ્કળ પાણી શરીરમાંથી બહાર કહાડી નાખે છે. આ રીતે તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાંથી આખા દિવસમાં આશરે સાત શેર પાણી વહી જાય છે. જેથી એટલું પાણી શરીરમાં નવું ઉમેરીએ તોજ તે યંત્ર પોતાનો ધર્મ બરાબર બજાવી શકે.

બીજાં પણ કેટલાંક કામોને લઇને શરીરમાં પાણીની જરૂર પડે છે. શરીરમાં નિરંતર ઉષ્ણુતા પેદા થયા કરે છે, જેનું કારણ ફેફસાંની ક્રિયાના વર્ણનમાં કહેવાઇ ગયું છે, તેની અધિકતા ઓછી કરવાને તથા તેને મુકરર હદમાંજ રહેવા દેવા માટે પાણીની જરૂર છે. ફેફસાંદ્વારા ખેંચાએલા વાયુમાંના પ્રાણતત્ત્વનો શરીરમાંના કાર્બનની જોડે યોગ થાય છે અને તે યોગના પરિણામે ઉષ્ણુતા પેદા થાય છે. જ્યારે પાણી શરીરયંત્રમાથી પસાર થાય છે, તેનાવડે આ ઉષ્ણુતાની સમતા સચવાઇ રહે છે અને તે જોઇએ તે કરતાં વધી જતી નથી.

શરીરમાં જોઇતા પદાર્થો લઇ જવા લાવવાના કામમાં લોહીની સાથે બધે ફરી વળવા માટે પાણી જરૂરનું છે. આપણે પૂર્વના અધ્યાયમા જોઇ ગયા કે રુધિર ધમનીઓ તથા શિરાઓમા થઇને વહન કરે છે, ત્યારે તેને બે જાતનાં કર્તવ્ય કરવાનાં હોય છે.એક તો શરીરમાં જ્યાં જ્યાં પોષણની અને નૂતન રુધિરાણુઓની જરૂર હોય,શરીરની મરામતના કામ માટે જ્યાં જ્યાં જીવનકોશઅને રેસાઓનો ખપ હોય ત્યાં બધે તે ચીજો પહોંચાડી આવવી;શરીરમાં પાણીની ન્યૂનતા થાય તો લોહીમાં પણ તેમજ થવાનું.વારૂ,જ્યારે ઉપર કહેલું કામ પૂર્ણ કરીને લોહી હૃદય તરફ પાછું આવે છે,ત્યારે તે ખાલી હાથે નથી આવતું;પરંતુ શરીરમાંનો કચરો,જીવનકોશનાં મુડદાં વગેરે પદાર્થોને ઘસડતું આવે છે. આ પદાર્થો શરીરમાં પડયા રહે તો તેઓ સડે અને તેમાંથી વિષ ઉત્પન્ન થાય.એ કચરો શરીરના જે જે દ્વારમાથી નીકળી જવાનો હોય તે તે દ્વારને રુધિર હવાલે કરી દે છે. કેટલોક કચરો ગુર્દામા જાય છે, જ્યાંથી તે પિશાબવાટે નીકળી જાય છે, કેટલોક મળદ્વાર તરફ. કેટલોક ચામડીનાં છિંદ્રો તરફ અને ફેફસા તરફ ચાલ્યો આવે છે; જ્યાથી તે મળ, પરસેવો, અને ઉચ્છ્વાસદ્વારા નીકળી જાય છે.જો શરીરમાં પૂરતું પાણી ન હોય તો આ કાર્ય કુદરતના હેતુ પ્રમાણે સિદ્ધ થઇ શકે નહિ. વળી પૂરતા પાણી વગર શરીરયંત્રની રાખ એટલે ખોરાકમાંથી અવશિષ્ટ રહેલો મળ સખત થઇ જાય છે,તેથી કરીને મળાશયમાંથી તે સહેલાઇથી બહાર આવી શકતો નથી. એનું પરિણામ બંધકોશ અને તજ્જનિત રોગો પેદા થવામાં આવે છે.જેને જેને જૂના બંધકોશનો વ્યાધિ હોય છે, તેમાંના સેંકડે નેવું ટકાને શરીરમાં પાણીની તંગીને લીધેજ એ રોગ પેદા થયો હોય છે અને જો તેઓ પાછું યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું શરૂ કરે તો તેઓ રોગમુકત થાય. આ બધું યોગીના જાણવામાં છે. આ બાબતવિષે અલાયદું પ્રકરણજ આ પુસ્તકમાં જોવામાં આવશે; પણ અમારા

મત પ્રમાણે આ વિષય ઘણોજ અગત્યનો હોવાથી અમે વાચકોનું ધ્યાન તે તરફ વારંવાર ખેંચવા માગીએ છીએ.

રુધિરને યોગ્ય ઉત્તેજના આપવા માટે, તેને શરીરમાં ઝપાટાબંધ વહેવાને યોગ્ય બનાવવા માટે, તે ઝીણામા ઝીણી નસોમાં પ્રવેશ કરી શકે એટલું પાતળું બનાવવા માટે, શરીરમાંના નકામા પદાર્થોને સહેલાઈથી કહાડી નાખવા માટે, તેમજ શરીરમાં અન્નરસ પ્રવાહી રૂપમાંજ શોષાઇ શકે તે માટે— આટલાં આટલાં કામ માટે પૂરતા પાણીની જરૂર છે.

પૂરતું પાણી પીધા વગર રુધિર શરીરમા ફરી શકતું નથી,તેથી કરીને શરીરના કેટલાક ભાગમાં રુધિરની ન્યૂનતા ઉઘાડી દેખાઈ આવે છે.એવાં માણસોનાં શરીર લોહીવગરનાં સૂકાં તથા ફીક્કા વર્ણનાં અને પાંડુરોગ થયો હોય તેવા દેખાય છે. તેમની ચામડી પણ તાવ આવી ગયા પછી થઇ જાય છે તેવી સૂકી હોય છે અને તેમનો પરસેવો પણ બહુજ અલ્પ હોય છે. તેમની આખી આકૃતિ માંદા માણસના જેવી હોય છે.તેમને જોતાંજ મનમાં એમ થઇ આવે કે સૂકાઇને કોટલું બની ગએલા ફળ જેવાં તેમનાં શરીર દેખાય છે. સૂકા ફળની માફક તેમને પણ એકવાર પાણી મળે તો તેમની આકૃતિ ગોળ અને ભરાવદાર બને ખરી. એવા લોકોને લગભગ કાયમનોજ બંધકોશ લાગુ પડેલો હોય છે અને હવે પછીના અધ્યાયમાં બતાવવામાં આવશે તે પ્રમાણે બંધકોશની પાછળ પાછળ બીજા અગણિત રોગો ચાલ્યા આવે છે. એમના મલાશયમાં દુર્ગંધ મારતો મળ ભર્યો ને ભર્યોજ હોય છે; અને એ મળનો અર્ક રુધિરમાં દાખલ થઇ આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આ ઝેરને દુર્ગંધયુક્ત શ્વાસ અથવા ગંધાતો પરસેવો અથવા અસ્વાભાવિક પિશાબ—એ ત્રણ રસ્તે શરીરબહાર કહાડવાનો કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રકારનું લખાણ કંટાળાજનક તો છેજ, પણ આવી હાલતનું ભયંકર સ્વરૂપ બતાવ્યા વગર તે વાત વાચકોના લક્ષમાં નહિ ઉતરે;માટે તેમને કદાચ સૂગ આવે તો આવે પણ સાફ શબ્દોમાં હકીકત કહી દેવાની અમારી ફરજ છે. આ બધી ઉપાધિ ફક્ત પૂરૂં પાણી ન પીવાથીજ પેદા થાય છે. તમે પોતાના શરીરને બહારથી સાફસુફ રાખવાની ખૂબ કાળજી રાખો છો, પણ અંદરથી નર્યું મેલથી ભરેલું રહેવા દો છો, એ વાત તમારા ધ્યાનપર લાવવાનો અમારો હેતુ છે.

શરીરયંત્રની અંદરના તમામ અવયવોને પાણીની જરૂર પડે છે. તેમનામાં લાગલાગટ પાણીનું સિંચન થયા કરવું જોઇએ; નહિ તો વરસાદવિના જે

દશા પૃથ્વીની થાય છે,તેજ દશા આપણા શરીરની પણ થાય. તંદુરસ્તીને માટે પ્રત્યેક દેહાણુ, રેસા અને અવયવને પાણી મળવું જોઇએ. પાણીમાં ઘણાખરા પદાર્થો ઓગળી જાય છે અને તેથી ખોરાકમાંનાં તત્ત્વોને પાણી ઓગાળી નાખે છે તોજ તેનો બનેલો રસ શરીરમાં બધે પોષણ આપી શકે અને શરીરમાંની નિરુપયોગી ચીજો બહાર ચાલી આવે." લોહી એ જીવન છે " એવું આપણે વારંવાર સાંભળીએ છીએ, ત્યારે જે પાણીવગર લોહી નકામા જેવું બની જાય છે તે પાણીવિષે આપણે શું કહેવું ?

ગુર્દાને તેમનો ધર્મ બજાવવા માટે પાણીની જરૂર પડે છે. તેને પૂરતું પાણી મળે તોજ તે મૂત્ર પેદા કરી શકે અને મૂત્રદ્વારા યૂરિયા, યૂરેટા વગેરે ઝેરી તત્ત્વો શરીરબહાર નીકળી જવા પામે. મોમાંનું થુંક, પિત્ત, પાચકરસ, પેન્ક્રિયેટિક રસ તથા શરીરના બીજા રસોની બનાવટમાટે પાણી આવશ્યક છે. પાણી પીવાનું બંધ કરો એટલે આ બધી ઉપયોગી ચીજોની પેદાશ એકદમ બંધ થઇ જવાની. થોડું પાણી પીવાના જોખમનો ખ્યાલ હવે તમને આવે છે ?

અત્ર જણાવેલી બધી હકીકતો યોગીઓની કલ્પનાનુંજ પરિણામ છે અને તે વાસ્તવમાં સત્ય નથી એવો જો તમને સંદેહ રહેતો હોય તો અમારી સલાહ છે કે કોઈ પણ માનનીય પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનને હાથે લખાયલું શારીરવિજ્ઞાનનું પ્રમાણભૂત ગણાતું પુસ્તક તમારે વાંચી જોવું. એમ કર્યાથી તમને માલૂમ પડશે કે અમે જે હકીકતો લખી છે તે સઘળી એના એજ સ્વરૂપમાં તેમાં પણ બતાવેલી છે. એક જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીએ કહ્યું છે કે:"શરીરની સ્વાભાવિક દશામાં શરીરના રેસાઓની અંદર એટલું પાણી જોવામાં આવે છે કે: 'પ્રાણીમાત્ર પાણીમાંજ રહે છે' એમ કહીએ તોપણ ચાલે;" માટે પાણીવિના જીવન અને તંદુરસ્તી, એમાંનું કાંઇ સંભવેજ નહિ.

દર ચોવીસ કલાકમાં થઇને માત્ર ગુર્દામાંથીજ આશરે ૩ા શેર પાણી મૂત્રરૂપે વહી જાય છે. તેની અંદર શરીરયંત્રમાંથી ગુર્દાએ ખેંચી લીધેલો મેલ તથા ઝેરી પદાર્થોનો અર્ક એકત્રિત થએલો હોય છે.એ ઉપરાંત ચામડીનાં છિદ્રોદ્વારા રોજનું અઢીથી ત્રણ શેર પસીના અને દેહબાષ્પના રૂપમાં પાણી નીકળી જાય છે. ફેફસાંમારફતે પ્રશ્વાસની સાથે આશરે ૦ાા શેરથી એક શેર પાણી નીકળી જાય છે.મળની સાથે પણ થોડુંક પાણી ચાલ્યું જતું હશે. એ ઉપરાંત આંસુ, બલગમ વગેરેમારફતે પાણી નીકળી જાય તે જૂદું. હવે તમે વિચાર

કરો કે આ બધા પાણીની ખોટ પૂરી કરવા માટે આપણા શરીરમા કેટલા પાણીની જરૂર ઉભી થાય ? થોડું પાણી તો ખોરાકની સાથે જઠરમાં જાય છે; પરંતુ તે પણ અમુક પ્રકારની પ્રવાહી રસવાળી ભોજનસામગ્રી હોય તોજ; પણ જે પાણી શરીરના મળને બહાર ખેંચી કહાડી શરીરને સાફ રાખવામાં વપરાઇ જાય છે, તેને મુકાબલે આ પાણી ઘણુંજ ઓછું કહેવાય. આરોગ્યના વિષયમા જાણીતા વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે રોજનું પાંચથી છ શેર પાણી તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા ચાહનાર પુરુષ યા સ્ત્રીએ પીવું જોઇએ, કે જેથા કરીને શરીરમાથી નીકળી જતા પાણીની ખોટ પૂરી થઇ જાય. જો આ-ટલું પાણી દરરોજ શરીરને પૂરૂં પાડવામા ન આવે તો શરીર પોતાના કામને માટે પોતાનાં યંત્રોમાંનું પાણી ખેંચવા લાગે છે અને તેથી આ અધ્યાયના આરંભમાં આપણે કહી ગયા તેવો સૂકો,ફીકકો અને માંદા જેવો મનુષ્ય બની જાય છે. તેના શરીરની તમામ ક્રિયાઓ નિર્બળ થઇ જાય છે. મનુષ્ય અંદરથી તેમજ બહારથી બેઉ તરફથી શુષ્ક બનવા લાગે છે. શરીરનાં યંત્રોમાં સ્વ-ચ્છતા અને સુંવાળાપણું બહુજ કમી થઇ જાય છે.

બસ ! રોજનું છ શેર પાણી ! જરા વિચાર તો કરો. કદાચ તમે રાતદિવસ થઇને પૂરૂં બશેર પણ નહિ પીતા હો. છતાં તમે શરીરે અસ્વસ્થ અને દુઃખી રહો છો તેનું કારણ તમને સમજાતું નથી.તમે અજીર્ણ,બંધકોશ, લોહીનો અભાવ, લોહીવિકાર,નિર્બળતા વગેરે વ્યાધિઓથી પીડાતા હો તેમાં નવાઈ પણ શી ? તમારૂં શરીર અનેક પ્રકારનાં ઝેરના સંગ્રહસ્થાન જેવું બની રહ્યું હોય છે અને પાણીના અભાવને લીધે એ ઝેર ગુદા તથા ચામડીનાં છિદ્રા-દ્વારા નીકળી શકતું નથી. આપણો મલાશય જૂના, ઘટ્ટ કાંકરા જેવા મળથી ભરેલો હોય, તેમાં કશું આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. એ ગંદકીથી આપણું આખું શરીર વિષમય બની ગયું છે. કુદરત તો મલદ્વારમારફતે એ ઝેરને બહાર કહાડી નાખવા ઘણોએ પ્રયત્ન કરે છે પણ તમે તેનો માર્ગ સરળ કરી આપવા પૂરતું પાણી આપો ત્યારે ને ! બિચારી એકલી કુદરત શું કરે ? તમારા જઠરમા પાચકરસની અને મુખમાં થુંકની પણ તંગી હોય તો તેમાં પણ શી નવાઇ ? પાણીવગર કુદરત તેમને કેવી રીતે તૈયાર કરી શકે ? તમારૂં લોહી બગડી ગએલું છે એનું કારણ પણ કાંઈ દૂર શોધવા જવું પડે તેમ નથી. તમે કુદરતને જોઈતું પાણી પૂરૂં પાડયું હોત તો તેણે લોહીને સ્વચ્છ રાખ્યું હોત. તમારા જ્ઞાનતંતુઓ પણ નિર્બળ અને અવ્યવસ્થિત થઇ ગયા છે; કાર-

ણુ કે એ સિવાય બીજું થાય પણ શું ? તમારા શરીરનાં તમામ યંત્રો બગડી ગયાં છે,તેમાં નવાઇ જેવું કાંઇ નથી.તમારી આટઆટલી બેદરકારી છતાં બિચારી કુદરત તમારા ભલામાટે પોતાથી બનતાં ફાંફાં મારે છે. તમે તેને પાણી નથી આપતા તો તમારા શરીરમાંથી તે થોડુંક પાણી ખેંચીને કામ ગબડાવે છે. તેમ ન કરે તો શરીરયંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય; પરંતુ વધારે પાણી ખેંચી લેવાને તેનો જીવ ચાલતો નથી તેથી તે વચલો રસ્તો પકડે છે. તમારા ગામના કૂવામાં પાણી ખૂટયાં હોય ત્યારે જેમ તમે થોડા પાણીથી તમારો વ્યવહાર નિભાવો છો અથવા છેક ન ચાલે તેટલા કામમાં પાણીને વાપરી બાકીનાં કેટલાંક કામ રહી જાય તો ભલે એમ તમે મન વાળો છો; તેમ કુદરત પણ બિચારી નાછુટકે શરીરમાથી જરા જરા પાણી ખેંચીને જેમ તેમ કરી શરીરયંત્રને નિભાવી રાખે છે.

યોગી લોકો પૂરતું પાણી પીતાં ડરતા નથી. થોડું પાણી પીને શુષ્ક થઇ ગએલાં માણુસોની માફક તેમને લોહી પાતળું થઇ જવાની ભીતિ હોતી નથી. કદાચ જરૂર પડી અને જોઇએ તે કરતાં વધારે પાણી પીવાઇ ગયું તો તેમાં કશું ડરવા જેવું નથી. કુદરત તેને તરતજ સહેલાઈથી બહાર કહાડી નાખે છે. બર્ફમિશ્રિત પાણી જે આધુનિક સભ્યતાની એક અસ્વાભાવિક સામગ્રી છે, તેને યોગી કદિ વાપરતો નથી; પણ ૮૦ અંશ જેટલા ઉષ્મમાનવાળું પાણીજ પસંદ કરે છે. પોતાને જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે તે પાણી પી લે છે. તેની તરસ પણ સ્વાભાવિકજ હોય છે. સૂકાં બની ગએલાં માણુસોની માફક તેની તરસને જાગૃત કરવી પડતી નથી. તે વારંવાર પાણી તો પીએ છે પણ એકસામટું ઘણું પાણી કદિ પીતો નથી.તે એકદમ પોતાના પેટને પાણીથી ભરી દેતો નથી; કેમકે એ પણ કુદરતના નિયમવિરુદ્ધ, અસ્વાભાવિક અને હાનિકારક છે. તે થોડું થોડું દિવસમાં ઘણીવાર પીએ છે. પોતે કામમાં રોકાએલો હોય તે વખતે પાણીનું એક પાત્ર પાસે મૂકી રાખે છે અને તેમાંથી થોડી થોડી વારે ઘુંટડો બે ઘુંટડા પીધા કરે છે.

જેમણે ઘણાં વરસથી પોતાના શરીરની પ્રવૃત્તિઓ તરફ દુર્લક્ષ કર્યું હોય છે અને તેથી જેઓ કુદરતી ટેવોને વિસરી ગયા હોય છે તેમને કુદરતના રાહપર ફરીથી આવવું હોય તો તેમણે થોડો વખત કાળજીપૂર્વક મહાવરો રાખવાની જરૂર છે.થોડો વખત તેમ કર્યાથી શરીરની અંદરથી પાણીની માગણી થવા લાગશે અને સ્વાભાવિક તરસ જાગૃત થશે. સારામાં સારી રીત

એ છે કે એક મોટો પ્યાલો પાણીથી ભરીને સામે રાખી મૂકવો અને તેમા-થી થોડી થોડી વારે ઘુંટડે ઘુંટડે પીતા જવું અને શામાટે આ પાણી પીવા-માં આવે છે, તેનું સ્મરણ પણ કરતા રહેવું. પાણી પીતી વખતે મનમાં ભાવ-ના કરવી કે: " મારા શરીરને પોતાનું કામ બજાવવા માટે પાણીની જરૂર છે તેથી હું તેને પાણી આપી રહ્યો છું.એનાવડે મારૂં શરીર સ્વાભાવિક દશામાં આવી જશે—મને તેનાવડે તંદુરસ્તી અને બળ પ્રાપ્ત થશે—હું બળવાન, તંદુરસ્ત અને સ્વાભાવિક મનુષ્ય બની જઇશ. "

યોગી લોકો ×સૂતી વખતે દરરોજ એક પ્યાલો ભરીને પાણી પી લે છે. આ પાણી શરીરમાં દાખલ થઇને રાતમાં શરીરની શુદ્ધિનું કામ ઘણી સારી રીતે કરે છે. શરીરમાંના કેટલાક કચરાને પિશાબને માર્ગે બહાર કહાડી નાખે છે. સવારમાં ઉઠીને તરતજ પાછો બીજો એક પ્યાલો પી જાય છે. સવારમાં ઉઠીને તરત પાણી પીવાનો હેતુ એ છે કે ભોજન લેતાં પહેલાં પીધેલું પાણી જઠરને ધોઇને સાફ કરી નાખે છે અને રાતમાં એકઠો થએલો કચરો વગેરે જે કાંઇ હોય તેને બહાર કાઢી નાખવામાં ઘણી મદદ કરે છે. દિવસમાં પ્રત્યેક ભોજનની પહેલાં થોડીવાર આગમચ એક પ્યાલો પાણી પીવાનું અને હલકી કસરત કરવાનું યોગી ભૂલતો નથી. તેની માન્યતા એવી છે કે એમ કર્યાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને માટે તૈયાર થઇ જાય છે અને સ્વા-ભાવિક ભૂખ પેદા થાય છે. જમતી વખતે પણ તે જરા જરા પાણી પીતાં ડરતો નથી. કદાચ આ વાંચીને આરોગ્યના વિદ્વાન આચાર્યો ચમકી ઉઠશે; પરંતુ પીધેલા પાણીથી ખાધેલો ખોરાક તથા પાચક રસ ધોવાઇ ન જાય તેટલી કાળજી તો તે રાખતોજ હોય છે.ભોજનવખતે એકસામટું ઘણું પાણી પીવાથી થુંકની પાચકશકિત નરમ થઇ જાય છે અને ખોરાક ચવાઇને થુંકની સાથે સંમિશ્રિત થતા પહેલાજ પાણીના ધક્કાથી ગળે ઉતરી જાય છે. તેથી કરીને તેના ઉપર જે જે કુદરતી ક્રિયાઓ થવી જોઇએ તે પહેલાંજ તે જઠરમાં ચાલ્યો જાય છે. વળી ગયા અધ્યાયમાં ચર્ચેલી ખોરાક ચાવવાની યોગીની ચોકકસ રીતમાં પણ આથી ઘણું નડતર થાય છે. યોગીની માન્યતા એવી હોય છે કે જમતીવેળા એક સામટું અને ઘણું પાણી પીવાથી નુકસાન થાય છે.

×સૂતી વખતે પાણી પીવાથી અહિં બતાવેલો લાભ થાય છે, પણ એક નુકસાન જે ખાસ કરીને તરુણ બ્રહ્મચારીઓને થવાનો સંભવ છે તે એ છે કે મૂત્રાશય-ઉપર પાણીનું દબાણ થવાથી વીર્યસ્ત્રાવ થઇ જાય છે. સવારમાં પાણી પીવાથી તો લાભજ છે.

તેટલાજ માટે જમતીવેળા તે થેાડું થેાડુંજ પાણી પીએ છે. તેમ કર્યાથી જઠરની અંદર ખેારાક સારી રીતે પલળીને નરમ થાય છે અને એટલા થેાડા પાણીથી પાચકરસની શકિત નબળી પડતી નથી.

દૂષિત થઈ ગએલા જઠરને સાફ કરવામાં ગરમ પાણી કેટલું ઉપયેાગી છે તે તેા વાચકેામાના ઘણાક સમજતાજ હશે. આવે પ્રસંગે ગરમ પાણી પીવાથી ફાયદેા થાય છે એમ અમે માનીએ છીએ તેાપણ એટલું કહેવું ઉચિત છે કે આ પુસ્તકમા બતાવ્યા પ્રમાણે જો કેાઈ પણ વાચક યેાગીની રહેણીકરણી મુજબ પેાતાનું જીવન ગાળવાનેા પ્રયત્ન કરશે તેા તેમના જઠરને એવી રીતે સાફ કરવાની જરૂરજ નહિ પડે. વિચારપૂર્વક ભેાજન લેવાની ટેવ પડી જાય તે પહેલા શરૂઆતમા દૂષિત થએલા જઠરને સાફ કરવા સારૂ ગરમ પાણીનેા ઉપયેાગ કર્યાથી જરૂર લાભ થશે. ગરમ પાણીનેા પૂરેા ફાયદેા મેળવવાની સારામા સારી રીત એ છે કે સવારમાં નાસ્તેા લેતાં પહેલાં અથવા બપેારનું ભેાજન લેતાં પહેલાં એક કલાક આગમચ શેર એકને આશરે ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચૂસતા હેાઈએ તેવી રીતે પીવું. તેનાથી પચનક્રિયા કરનારી માંસ–પેશીઓને ઉત્તેજન મળે છે. અને શરીરયંત્રમાં જામી ગએલેા કચરેા ગરમ પાણીથી નરમ થતાંજ બહાર નીકળી જવા તૈયાર થાય છે; પણ આ પ્રયેાગ માત્ર થેાડા દિવસને માટેજ છે. કુદરતના ક્રમમાં હમેશાં ગરમ પાણી પીવાનું છેજ નહિ. તંદુરસ્ત હાલતમાં તેા તે ઠંડા પાણીનીજ માગણી કરે છે; અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે પણ ઠંડુ પાણીજ જરૂરનું છે; પણ જ્યારે કુદરતના નિયમેાનું ઉલ્લંઘન કર્યાથી સ્વાસ્થ્યમાં બગાડેા થઈ ગયેા હેાય ત્યારે કુદરતના રાહપર આવતાં પહેલાં જે શુદ્ધિ કરવાની જરૂર છે તે ગરમ પાણીથી થઈ શકે છે;માટે તેટલેા વખત તે ઉપયેાગી છે.

આ પુસ્તકના આગળ ઉપરના અધ્યાયેામા સ્નાન આદિ પાણીના બાહ્ય પ્રયેાગવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનેા અમારેા ઉદ્દેશ છે. આ અધ્યાય માત્ર શરીરની અંદર પાણીનેા જે ઉપયેાગ થાય છે તેને લગતેાજ છે.

પાણીનાં ઉપર વર્ણવેલાં ગુણ, કાર્યો અને પ્રયેાગેા ઉપરાંત અમે એમ પણ સૂચવીએ છીએ કે પાણીની અંદર પ્રાણશક્તિ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલી છે. શરીરને પ્રાણુની જરૂરીઆત હેાય તેા તૃષા ઉત્પન્ન કરીને શરીર પાણી માગી લે છે અને તેમાંથી જોઇતેા પ્રાણ ખેંચી લે છે. કેાઈ કેાઇ વાર માત્ર ઉત્તેજનાને માટેજ એકાદ પ્યાલેા પાણી પીવાની જરૂર જણાય છે; એનું

કારણ એ છે કે શરીરમાં પ્રાણનેા સંચય એકાએક ખૂટી જવાથી કુદરત પાણી-ની માગણી કરે છે; કેમકે પાણીમાંથી પ્રાણ સહેલાઈથી ખેંચી શકાય છે એ વાત કુદરતને જાણીતીજ હેાય છે. ઘણીવાર તમે થાકી ગયા હેા છેા પણ એક પ્યાલેા પાણી પીતાંજ તમારામાં નવું ચેતન આવી જાય છે અને તમે નવા બળથી તમારે કામે મંડી જાએા છેા. એવા પ્રસંગ તમને યાદ હેાવાજ જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમને સુસ્તી કે નબળાઇ માલૂમ પડે ત્યારે પાણીને યાદ કરજો. યેાગીએાની શ્વસનક્રિયાની સાથે જો પાણીનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા તેનાથી બીજા ઉપાયેા કરતાં વધારે ત્વરાથી શરીરમાં શક્તિનેા સંચાર થઇ જાય છે.

પાણી ચૂસતી વખતે થેાડેા વખત તેને મેાંમાં રહેવા દેવું અને પછી ગળી જવું. જીભ અને મેાંના જ્ઞાનતંતુએા સૈાથી પહેલા અને શીઘ્રતાથી પ્રાણનું શેાષણ કરી શકે છે. થાક લાગ્યેા હેાય ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આ સૈાથી લાભદાયક ઉપાય છે. આ વાત સૈાએ યાદ રાખી મૂકવા જેવી છે.

अध्याय १३ मो–शरीरयंत्रनी राख

હજી પણ એવાં ઘણાં માણસેા છે કે જેએા માનવશરીરના અથવા તેના કેાઇ અંગના વર્ણન અથવા હકીકતેાથી સૂગાઇ જાય છે અને એવા વર્ણનને અશ્લીલ ગણે છે. અમારા વાચકેા પૈકી જો કેાઇ તેવા હશે તેા તેમને આ અધ્યાયનું વાચન ઘણુંજ અણરુચતું થઇ પડશે. જેએા માનવશરીરની ઘણીજ અગત્યની ક્રિયાએાના અસ્તિત્વ તરફ લક્ષ આપવા ચાહતા નથી અને એવી શા-રીરિક ક્રિયાએા રેાજના જીવનનું એક અંગ છે એવેા વિચાર આવતા જેમને શરમ ઉપજે છે તેએાને આ અધ્યાય વાચતાં કંટાળેા ઉપજશે અને આ અધ્યા-યને આખા પુસ્તકના કલંકરૂપ ગણશે; તેમજ મનમાં કહેશે કે આવી વાતેા તરફ દુર્લક્ષ કરીને અમે તેને છેાડી દીધી હેાત તેા સારૂં થાત. એવાએાને અમારેા એકજ ઉત્તર છે કે એવી શાહમૃગની મૂર્ખાઇભરેલી નીતિના અનુસરણથી ફાયદેા નથી પણ નુકશાન છે. શાહમૃગની પાછળ જ્યારે શિકારીએા પડે છે ત્યારે પેાતાને ભય આપનાર વ્યક્તિએાને ન જોવાની ઇચ્છાથી તે રેતીની અંદર મેાં સંતાડીને પડી રહે છે; પણ શાહમૃગ શિકારીએાને ભલે ન જુએ,

પરંતુ તેઓ કાંઇ તેને છોડે તેવા નથી.તેઓ તેને પકડીને કેદ કરી લે છે.એવી રીતે આપણા શરીરમાંની ગંદકી તરફ સૂગ આણીને આપણે આંખ મીંચીશું પણ તે આપણી સામે આંખ મીંચનાર નથી. વળી અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે આખો માનવદેહ, તેના તમામ અવયવો અને તેમના ધર્મો એટલા તો પવિત્ર છે કે અમને તો તેમાં કશું અશ્લીલ કે અનાગરિક જેવું દેખાતું નથી. આવી અગત્યની ક્રિયાવિષે વિચાર કરવામાં કે ચર્ચા કરવામાં જેમને ઘૃણા ઉપજે છે, તેમનામાં મૂર્ખતાસિવાય બીજું કશું અમે જોઈ શકતા નથી. જે બાબતની સૂગ આવે તેના તરફ બેદરકારી બતાવવાની ટેવનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે મનુષ્યજાતિનો મોટો ભાગ એ ટેવમાંથી પેદા થતા વ્યાધિઓનો ભોગ થઇ પડયો છે.જેઓ આ પ્રકરણ કાળજીપૂર્વક વાંચશે તેમાંના ઘણાખરાના હૃદયમાં અમારા કથનથી નવીન પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉદય થશે. બીજા કેટલાક લોકો જેઓ આ બાબતવિષે પહેલેથી જાણતા હશે તેઓ આ પુસ્તકમાં લખેલી સાચેસાચી હકીકતને આવકાર આપશે અને કહેશે કે આ બાબત તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયાથી ઘણાને લાભ થશે. આ પ્રકરણમાં શરીરરૂપી એન્જીનની રાખ એટલે શરીરનો મળ-ઝાડો-તેને વિષે અમે ચોખ્ખેચોખ્ખી વાતો કહેવા માગીએ છીએ.

આજકાલ માનવજાતિનો પોણો ભાગ, થોડા યા વધુ પ્રમાણમાં બંધકોશ અને તેનાં દુ:ખદાયક પરિણામ ભોગવી રહ્યો છે; એજ સાબિત કરી દે છે કે આવી વાતો ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે કરવાની પરમ આવશ્યકતા છે.બંધકોશ એ કુદરતથી વિરુદ્ધ છે અને એની ઉત્પત્તિનું કારણ ઘણુંજ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે. તે જાણીને સૌને આશ્ચર્ય થાય છે કે શામાટે લોકો તેમના શરીરની આવી માઠી હાલત કાયમ રહેવા દેતા હશે ? આનો એકજ જવાબ છે કે આ આપત્તિના કારણવિષે તથા તેના નિવારણવિષે લોકોનું અજ્ઞાનજ દોષપાત્ર છે. જો અમે કોઇ પણ મનુષ્યને આ આફતમાંથી મુક્ત થવામાં મદદગાર થતા હોઈએ, તેને કુદરતના રાહપર પાછો લાવી પુન: સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકતા હોઇએ તો ભલેને આ પ્રકરણપ્રતિ ઘૃણા કરનારાઓ મોં બગાડે કે નાક ચડાવે તેની અમોને લેશમાત્ર પરવા નથી. અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના સૌથી વિશેષ અધિકારીઓ તો એની નિંદા અને ઘૃણા કરનારાઓજ છે.

આ પુસ્તકનો પચનક્રિયાને લગતો અધ્યાય જેમણે વાંચ્યો હશે તેમને

યાદ આવશે કે અન્નરસ નાના આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાં તેનું દેહયં-ત્રમાં શોષણ થાય છે, ત્યાં આગળથી અમે વાત બંધ રાખી હતી. હવે જ્યારે ખોરાકમાંથી જેટલું પોષણ ચૂસી શકાય તેટલુ દેહયંત્રે એકવાર ચૂસી લીધા પછી જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહે છે અને જેનો શરીરમાં કશો ઉપયોગ રહ્યો નથી, તેનું શું થાય છે તે હવે આપણે જોવાનું છે.

બરાબર આજ સ્થળે કહેવાની જરૂર છે કે જે લોકો પાછલા પ્રકરણમા બતાવ્યા મુજબ,યોગીઓની રીતે ખોરાક ખાય છે તેમનો મળ,બીજા સાધારણ માણસો,જેમના ખોરાકનો ઘણોજ થોડો ભાગ પચે છે અને શરીરમાં શોષાય છે, તેમના મળ કરતા વજનમાં ઘણો ઓછો હોય છે.સાધારણ માણસના ખોરાકનો ઓછામાં ઓછો અડધો ભાગ મળરૂપે નીકળી જાય છે; પણ જેઓ ખાવાપીવામાં યોગીની રીતનું અનુસરણ કરે છે,તેમનો ઝાડો બીજા માણસોના કરતા વજનમાં ઓછો અને તેમની અપેક્ષાએ ઓછી દુર્ગંધવાળો હોય છે.

શરીરના જે અવયવોદ્વારા મલોત્સર્ગની ક્રિયા થાય છે તેની રચના અને ધર્મોવિષે માહિતી મેળવવાની જરૂર છે; કેમકે આ વિષયને પૂરો સમજવામાં તેનો બહુ ખપ પડે છે. આ પ્રસંગે જેને મોટું આંતરડું અથવા મલાશય કહે છે, તેના તરફ ધ્યાન આપવાનું છે. તે આશરે પાંચ ફૂટ લાંબો, પોલો નળ છે અને પેટની જમણી બાજુ આગળના નીચલા ભાગ આગળથી ઉપર તરફ જાય છે. એ પ્રમાણે થોડેક ઉંચે ગયા પછી તે ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગતરફ વળે છે અને ત્યાથી એજ બાજુના એટલે ડાબી બાજુના નીચલા ભાગ તરફ નમે છે. અહીં આગળ તે એક વાંક લે છે અને પાતળો થાય છે તથા છેવટે ગુદાના છિદ્ર આગળ જેને મળદ્વાર કહે છે, ત્યાં આગળ તે પૂરો થાય છે.

નાનાં આંતરડાંમાંથી શરીરની જમણી તરફ નીચેના ભાગમા એક ઉઘાડબંધ થાય એવો પડદો છે. તેમા થઈને ખોરાકનો લોચો નાના આતરડામાંથી મોટા આંતરડામાં અથવા મલાશયમાં ધકેલાય છે. એ પડદાની રચના એવા પ્રકારની છે કે એમા થઈને વસ્તુઓ નીકળી શકે પણ પાછી પેસી ન શકે. એક કીડાના આકારનો માંસના ટેરવા જેવો અવયવ જ્યાં × એપેંડિસિટિસ નામનો વ્યાધિ થાય છે તે આ પડદાની નીચે આવેલો છે. પેટની જમણી બાજુએ મળાશય સીધો નીચેથી ઉપર જાય છે. ત્યાથી ઉપરનો ઉપર વળીને ડાબી

×મહાત્મા ગાંધીજીને થોડા સમયપર થયો હતો તે એજ વ્યાધિ. એ અવયવમાં કોઇ કારણસર મળ ભરાઇ ગયા પછી તે નીકળતો નથી અને અંદર ને અંદર સડે છે.

બાજુના ઉપલા ભાગ તરફ વળે છે.ત્યાંથીજ સીધો ને સીધો પાછો નીચે ઉતરે છે. ત્યાં આગળ તે એક ચોક્કસ પ્રકારનો વાંક લે છે અને ત્યાંથી પાતળો થાય છે. એ ભાગને અંગ્રેજી ભાષામાં રેક્ટમ કહે છે. રેક્ટમનો બહારનો છેડો તે મળદ્વાર છે કે જ્યાંથી મળ બહાર નીકળી જાય છે.

આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે મળાશય મળને પસાર થવાનો એક મોટો નળ છે; જેમાં થઇને શરીરમાંનો ગંદામાં ગંદો પદાર્થ બહાર નીકળી જવો જોઇએ. પશુપક્ષીઓ પોતાનો મળ જેમ સહેલાઇથી, શીઘ્રતાથી અને હાજત થતાંની સાથેજ કહાડી નાખે છે તેમ માણસના શરીરમાંથી તે નીકળી જવો જોઈએ. એવો કુદરતનો હેતુ છે;પણ કમનસીબે મનુષ્ય જેમ વધારે સભ્ય થતો જાય છે તેમ સાંસારિક રિવાજોને લીધે તેના આ કામમાં વધારે વિલંબ થતો જાય છે.જ્યા અને જ્યારે હાજત થઈ ત્યા અને ત્યારે મનુષ્યથી મલોત્સર્ગ થઈ શકતો નથી. તેથી કરીને તેને કુદરતી હાજતને મુલતવી રાખવી પડે છે. એમ વારંવાર કરવાથી કુદરત કંટાળે છે અને મનુષ્યનું ધ્યાન ખેંચવામાં બેદરકાર બને છે તથા તે પણ પોતાનાં બીજાં કામોમાં રોકાઈ જાય છે.તેમાં વળી પાણી પીવાનું ઓછું કરીને માણસ આ આફતમાં વધારો કરે છે.મળને નરમ, સુંવાળો અને જરાક ઢીલો રાખવાને જરૂરનું પાણી શરીરમાં પહોંચતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા અવયવોમાં પાણીની તાણ પડવાથી કુદરત આખરે નિરાશ થઈને એ મળમાં રહેલું પાણી મળાશયની ચામડીદ્વારા ખેંચે છે. જેમ કોઇ નગર ઘેરાઇ ગયું હોય અને તેના કૂવાઓનું પાણી ખૂટી પડયું હોય ત્યારે તૃષાની વેદનાથી વિહ્વલ બની ગએલાં માણસો લાચારીથી ખાળકૂવાના ગંદા પાણીવડે જેમ તરસ છીપાવે છે, તેમ શરીરમાં પાણીની છેક તાણ પડે છે ત્યારે કુદરત લાચાર બનીને મળાશયનું ગંદું, ગંધાતું પાણી ખેંચીને શરીરના બીજા અવયવોની જરૂરીઆત પૂરી કરે છે.હવે આના પરિણામનો તમે વિચાર કરી જુઓ. જોઇએ તે કરતાં ઓછું પાણી પીવાથી મળાશયમાંનો મળ નીકળવા પામતો નથી. તેને પરિણામે બંધકોશ અને તેમાંથી નીપજતા અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓના ભોગ થવું પડે છે; છતાં એ તરફ કોઈનું ધ્યાન જતું નથી! જેઓ રોજ એક વાર હાજતે જાય છે તેઓમાંના પણ ઘણાને બંધકોશ તો હોય છેજ; પણ તેમને આ વાતની ખબર હોતી નથી. મળાશયની દિવાલો ઉપર જૂના, સૂકા મળના સખત પોપડા બાઝી જાય છે. એ પોપડા ઘણા દિવસના જૂના થઇ ત્યાં ને ત્યાં જામી જાય છે. તેની

વચ્ચે થઇને રોજનો કેટલોક મળ નાછુટકે નીકળી જાય છે, તેથી લોકો એમ માની લે છે કે અમને દસ્ત ખુલાસાથી આવે છે; પણ હકીકતમાં તેમ નથી.મળાશયમાં જરાક પણ મળ ન રહ્યો હોય અને રોજનો રોજ મળ સહેલાઈથી પસાર થઈજ જાય-આવી સ્થિતિ જેમની ન હોય તે બધાને બંધકોશ છે, એમ માનીજ લેવું.

જૂના મળના પોપડાથી મળાશય ભરાઇ જાય અથવા તેની અંદર લેશમાત્ર પણ મળ રહી જવા પામે તો તેમાંથી આખા શરીરની સ્વસ્થતા બગાડી નાખે એવું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. મળાશયની દિવાલો તેની અંદર જે કાંઈ રહ્યું હોય તેનો રસ ખેંચી લે છે અને તે દ્વારા એ રસ આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. ડૉકટરો કેટલીએ વાર મળાશયમાં દવાની પીચકારી મારે છે અને દરદી મોંવાટે દવા અથવા ખોરાક ન લઇ શકે ત્યારે એ રસ્તે થઇને ઔષધ તેમજ પોષણ પહોંચાડે છે. આ ઉપરથી સૌને સમજાશે કે મળાશયમાં જે કાંઇ હોય તેનું સત્ત્વ આખા શરીરમા પ્રસરી જાય છે. હમણાંજ કહી ગયા તે રીતે મળમાં રહેલું પાણી આ રીતે શોષાય છે;અર્થાત્ શરીરને શુદ્ધ પાણીની તાણ પડવાથી મોરીમાંના ગંદા પાણીવડે કુદરત પોતાનું ગાડું ગબડાવે છે. બંધકોશવાળા મળાશયમા કેટલાએ દિવસનો જૂનો મળ ભરાઈ બેઠેલો હોય છે તે વાત કોઇથી એકાએક માની શકાતી નથી. જ્યારે મળાશયને પૂરેપૂરો સાફ કરવામાં આવે છે,ત્યારે મહિનાઓ અગાઉ ખાધેલાં ફળનાં બીજ મળની સાથે નીકળેલાં જોવામાં આવ્યાં છે. રેચક ઔષધિઓથી આવા જૂના જામી ગએલા મળના પોપડા કદિ નીકળતા નથી. જુલાબવડે તો માત્ર જઠર અને નાના આતરડામાં જે કાંઈ ભરાઇ રહ્યું હોય તે ઢીલું થઇને મળાશયમાં જામી ગએલા મળના પડની વચ્ચે થઇને બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાકના મળાશયમાંનો જૂનો મળ કાંકરા જેવો કઠણ અને કોલસા જેવો કાળો થઇ ગએલો હોય છે. તેથી કરીને તેમનું પેટ પણ ફૂલીને પથ્થર જેવું સખત થઈ જાય છે. એ મેલ સડી સડીને ગંધાઇ ઉઠે છે. એની અંદર કીડા ખદબદતા હોય છે. એ કીડાઓ એમાંજ પોતાનાં ઇંડા મૂકે છે અને ત્યાં ને ત્યાં તેમની વસ્તી વાડી વધ્યેજ જાય છે. જ્યારે મળ નાનાં આતરડામાંથી મોટા આંતરડામાં એટલે મળાશયમાં આવે છે, ત્યારે તે લાહી જેવો હોય છે. જો મળાશય ચોખ્ખું અને નરમ હોય અને દસ્તની હાજત સ્વાભાવિક હોય તો એ ઝાડો પ્રથમના કરતા સહજ ઓછો નરમ અને આછા રંગનો બનીને સહેલાઇથી શરીરની

બહાર નીકળી જવો જોઈએ;પણ જેમ જેમ તે વધારે વખત મળાશયમા પડયો રહે તેમ તેમ તે સૂકો બનતો જાય છે અને તેનો રંગ પણ ગાઢો થતો જાય છે. પૂરતું પાણી નહિ પીવાથી તથા કુદરતી હાજતને ફુરસદ મળે ત્યાંસુધી મોકુફ રાખવાથી તથા એમ કરતાં કરતાં છેક ભૂલી જવાથી મળ સૂકાઈને કઠણ થવા લાગે છે. જ્યારે ઘણીવાર પછી મનુષ્ય હાજતે જવા બેસે છે, ત્યારે આ મળના કેટલોક ભાગ નીકળી જાય છે અને બાકીનો મળાશયમાં ચોટી રહે છે. બીજે દિવસે પણ આગલા દિવસની માફકજ વર્તાવ થવાથી એ મળમાં થોડાક નવા મળનો ઉમેરો થાય છે. એ પ્રમાણે રોજ ને રોજ મળના જથ્થામાં અભિવૃદ્ધિ થતીજ ચાલે છે. આખરે તેમાંથી જૂનો બંધકોશ જન્મ પામે છે અને તેની પાછળ અજીર્ણ, પિત્તપ્રકોપ, યકૃત અથવા તલ્લીના રોગ, ગુદાના વ્યાધિ વગેરે નાના પ્રકારના રોગ પેદા થવા લાગે છે. હકીકત એવી છે કે જો મળાશય ગંદકીથી ભરેલો હોય તો તેનાથી ઘણા વ્યાધિઓને પુષ્ટિ મળે છે અને કેટલાક તો ખાસ એ કારણને લીધેજ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીઓના ખાસ ગણાતા રોગોમાંના અડધો અડધ તો આજ કારણથી પેદા થાય છે અથવા વૃદ્ધિ પામે છે.

આ મળનો રસ લોહીની અંદર બે રીતે ખેંચાયા કરે છે. એક તો જ્યારે કુદરતને પાણીની તાણ પડે છે ત્યારે તેને બહારથી સ્વચ્છ પાણી ન મળતાં તે મળનું અશુદ્ધ પાણી ખેંચીને કામ ચલાવે છે. બીજું શરીરનો એવો સ્વભાવ છે કે પોતાના કોઈ પણ ભાગમા નકામો, નુકસાનકારક પદાર્થ રહેવા ન દેવો.જ્યારે બંધકોશને લીધે મલોત્સર્ગનો એક માર્ગ પૂરાઈ જાય છે, ત્યારે કુદરત એ ઝેરી પદાર્થને પસીનો, પિશાબ અને પ્રશ્વાસને રસ્તે બને તેટલો બહાર કહાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે મળ તેને ખરે રસ્તે નીકળતો નથી તે મળ જ્યારે આ રીતે નીકળવા પામે છે, ત્યારે માણસનો પરસેવો અને શ્વાસ ગંધાય છે. આ મળ શરીરમાં પડયો રહેવાથી આવતું ભયંકર પરિણામ કુદરત જાણે છે અને તેથી તેને જેમ તેમ કરીને બીજે રસ્તેથી કહાડવાને ભારે પ્રયત્ન કરે છે. અલબત્ત, તેમ કરતાં લોહી અને શ્વાસ અર્ધવિષમય બની જાય છે, તેમાં બિચારી કુદરત શું કરે ? તે તો એને સૂઝે તે રીતે આપણી ભૂલો સુધારવાનો ઉદ્યોગ કરે છે. મળાશયની ઉપર કહી તેવી દુર્વ્યવસ્થાને પરિણામે બીજા અનેક પ્રકારના વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેની સારામાં સારી સાબિતી એ છે કે એકવાર મળાશય પૂરેપૂરો સાફ થતાંજ જેમ કારણની સાથે કાર્ય પણ ચાલ્યું જાય, તેમ શરીરના કેટલાએ રોગ જેનો મળાશય સાથે પ્રકટરીતે

કશો સંબંધ હોતો નથી, તે બધાએ નરમ પડવા લાગે છે.મળાશયની અસ્વચ્છતાને લીધે અનેક પ્રકારના રોગ પેદા થાય છે અને વૃદ્ધિ પામે છે. તે ઉપરાંત આ પણ એક સત્ય વાત છે કે એવા માણસોને ટાઇફોઇડ નામનો ઝેરી તાવ તથા બીજા ચેપી રોગ બહુ ત્વરાથી લાગુ પડે છે;કેમકે તેમના ગંદા મળાશયમાં એ રોગનાં જંતુઓને ઉછરવાનું તથા રહેવાનું બહુજ ઉત્તમ સ્થાન તૈયાર થએલું હોય છે. પોતાના મળાશયને સાફ રાખ્યાથી ઉપર કહેલા રોગ થવાનો ઝાઝો ભય રહેતો નથી. જરા વિચાર તો કરો કે શહેરની ગટરોનું ગંદું પાણી આપણા શરીરની અંદર લઇએ તો શું પરિણામ આવે ? જે રોગ શહેરમાં ગંદકી વધી પડવાથી ફાટી નીકળે છે, તેજ રોગ આપણા શરીરની નસેનસમાં એવીજ ગંદકી ફેલાઇ જતાં કેમ ન પેદા થાય ? પ્રિય મિત્રો ! જરા વિચાર કરી જુઓ !

અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓનું મૂળ જે ગંદો મળાશય છે,તેને વિષે તમારૂં ધ્યાન દોરવાને માટે અમે પૂરતું કહી દીધું છે; હજી પણ એ વિષયપર કડવા ઝેર જેવા પણ સાચા અને સચોટ શબ્દોથી ભરપૂર બીજાં સેંકડો પૃષ્ઠ અમે ધારીએ તો લખી નાખીએ; પણ કદાચ તમારામાંથી ઘણા હવે એમ કહેવા લાગ્યા હશે કે: "તમે કહો છો તે બધું અમે માનીએ છીએ.જે કારણથી અમે નાના પ્રકારની શારીરિક પીડા ભોગવી રહ્યા છીએ તે કારણ સમજાઇ ગયું છે; પણ હવે એ ગંદકીને દૂર કરવાનો તથા સ્વાભાવિક દશા પ્રાપ્ત કરવાનો કાંઇ ઉપાય બતાવશો ? " અમારો જવાબ એ છે કે: "પ્રથમ તો તમારા મળને દૂર કરી આ અસ્વાભાવિક દશામાંથી મુક્ત થઈ જાઓ અને પછી કુદરતના રાહ-પર આવી જઇને તમારા શરીરને મધુર, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બનાવો. " હવે આ બેઉ પરિણામ શી રીતે લાવવાં તેના ઉપાય બતાવીશું.

મળાશયમાં સહેજસાજ મળ ચોંટી રહ્યો હોય (ચૂનાની છો જેવા કઠણ પોપડા બાઝી ન ગયા હોય) તો વધારે પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહેવું; તેથી મળત્યાગ કરવાની સ્વાભાવિક ગતિને ઉત્તેજન અને મળોત્સર્ગની હાજત પેદા થશે. આ પરિણામ ત્વરાથી આવે તે સારૂ મળાશયમાં રહેલા જીવન-કોશોના ચૈતન્ય ઉપર અસર કરવાની પણ કાંઇક આવશ્યકતા છે. એનો વિધિ તમને આગળ ઉપર બતાવવામાં આવશે; પણ ઘણા તો મનમાં એમ કહેતા હશે કે જેમના મળાશયમાં જૂનો, કઠણ થઇ ગએલો અને લીલો યા કાળાશ પડતો મળ જામી ગયો છે, જે મળ કેટલાએ મહિનાથી અગર તે પહેલાંની

મુદતથી ત્યાંનો ત્યાં જમે થયા કરે છે, તેમને માટે તો ખાસ બીજો ઉપાય બતાવવો પડશે. તેઓ કુદરતના રાહથી બહુ દૂર ગયા તેથીજ તેઓ આજે આવી શોચનીય હાલતમાં આવી ગયા છે; તેથી હવે અસલ સ્થિતિ પુનઃ લાવવાને માટે તેમણે કુદરતને થોડીક મદદ આપવી પડશે કે જેથી કરીને કુદરતને માટે હતો તેવો ચોખ્ખો મળાશય તૈયાર થાય. ત્યારે હવે કુદરતને મદદ કેવી રીતે આપવી ? આ સવાલનો જવાબ આપણને કેટલાંક પશુપક્ષીઓની રીતભાતનું અવલોકન કર્યાથી મળી આવે છે. ઘણા જમાનાપૂર્વે ભારતવાસીઓનું ધ્યાન લાંબા લાંબા પગ અને લાંબી અણિયાળી ચાંચવાળા એક બગલાની જાતના પક્ષી તરફ દોરાયું હતું. એ પક્ષીના ખોરાકમાં કાં તો મળાવરોધ થાય એવાં ફળ આવી ગયા હોય અથવા તો પાણીના અભાવવાળા પ્રદેશમાં તે ભટકી આવ્યાં હોય–ગમે તેમ પણ તેમને સખત બંધકોશ થઇ ચૂકયો હતો. તેમની ઘણી માઠી અવસ્થા થઈ હતી. નબળાઇને લીધે તેમનાથી પૂરૂં ઉડાતું-એ ન હતું.જેમ તેમ કરીને તેઓ નદીને કિનારે જઇ પહોંચ્યાં. તેમણે ત્યાં જઈને શું કર્યું ? તેઓ પોતાની ચાંચ અને મોંમાં પાણી ભરતાં જાય અને પછી ચાંચવડે ગુદાના દ્વારમાં પાણી દાખલ કરતાં જાય.એમ થોડીવાર કર્યાથી તેમનો મળ છૂટયો અને તેમને આરામ થયો.આવી ક્રિયા એ પક્ષીઓએ થોડો વખત ચાલુ રાખી, એટલે તેમનો મળાશય તદ્દન સાફ થઈ ગયો. પછી નવું જીવન અને બળ આવતાં સુધી તેમણે કેવળ આરામ લીધો. ત્યાર બાદ ઇચ્છાપૂર્વક નદીનું પાણી પી, સ્ફુર્તિ અને કૌવત પ્રાપ્ત કરીને તેઓ ઉડી ગયાં.

આ બનાવ જેમણે જોયો તેમની ટોળીના વડીલ પુરુષોએ તથા તેમના પુરોહિતોએ આ આશ્ચર્યજનક બનાવ ઉપર વિચાર કરવા માંડયો. પછી કેટલાકે એવો અભિપ્રાય આપ્યો કે જેઓ પરિશ્રમના અભાવથી તથા બેઠાબેઠ રહેવાથી કુદરતના રાહથી દૂર નીકળી ગયા હોય અને તેથી જેમને બંધકોશ થઇ ચૂકયો હોય એવા થોડાક ઘરડા માણસો ઉપર આ ક્રિયાનો પ્રયોગ કરી જોવો. પછી તેમણે તે જમાનાનાં સાધન પ્રમાણે બરૂની એક પોલી ભૂંગળી લીધી અને તેને બીજે છેડેથી ફુંક મારી શકાય એવી તદબીર કરી. પછી તે વડે તેમણે બંધકોશવાળા વૃદ્ધોનાં આંતરડાંમાં પાણીની પીચકારીઓ મારવા માંડી. પરિણામ તો ઘણું આશ્ચર્યજનક આવ્યું. ડોસાઓને તો નવી આવરદા મળી. તેમણે ઘરમાં નવી જુવાન બરીઓ આણી, જુવાન માણસની માફક ઘરધંધો કરવા મંડી ગયા અને વળી પાછા ટોળીઓના આગેવાન

અને કુલપતિ બની ગયા. જુવાન માણુસો ડોસાઓની બાબતમાં નીરાંત વાળી બેઠા હતા તેઓ તો અચંબામાં ગરકાવ થઇ ગયા. આ વાત દૂર દૂરની ટોળીઓમાં ફેલાઇ ગઇ. દૂર દૂરથી ડોસાઓનાં ટોળેટોળાં જુવાનોની ખાંધે ચડી ચડીને આવવા લાગ્યા—પણ ઘેર જતી વેળા તો ડોસાઓ ચાલતાજ ગયા. આ ઉપચારવિધિની જે વાતો અમારા સાંભળવામાં આવી છે તે જોતાં એમની સહનશક્તિમાટે સાનંદાશ્ચર્ય થયા વિના નથી રહેતું; કારણ કે એ લોકો દશ દશ શેર પાણીની વાતો કરે છે; પણ પ્રયોગ પૂરો થયો ત્યારે ડોસાઓના મળાશય પૂરેપૂરા સાફ થઇ ગયા અને તેની અંદર નવું ઝેર ઉત્પન્ન કરે એવી કોઇ ચીજ રહી નહિ. અલબત્ત, અમે આટલા બધા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ નથી આપતા; કારણ કે એ જમાનાના ડોસાઓનું બળ અને સહનશક્તિ આપણે ક્યાંથી લાવવાં ?

અસ્વાભાવિક જીંદગી ગુજારવાથી મળાશયમાં ભરાયલી ગંદકી દૂર કરવા સારૂ આવો ઉપાય લેવાની થોડો વખત જરૂર પડે છે. જે ક્રિયા પેલી લાંબી ચાંચોવાળાં બગલાંએ કરી હતી અથવા પ્રાચીન કાળના હિંદુ ડોસાઓએ કરી હતી, તેજ ક્રિયા આપણે વીસમા સૈકાના વધારે સુધરેલાં સાધનો-વડે કરવી એજ મળાશયને સાફ કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. એને માટે તમારી પાસે માત્ર એક રબરની×સસ્તી કિંમતની પિચકારીજ હોવી જોઇએ. તમારી પાસે એનિમા નામનું યંત્ર હોય તો વધારે સ રૂં; પરંતુ તેને અભાવે, વચમાં ફૂલેલા દડાવાળી રબરની પીચકારીવડે તમે કામ ચલાવી શકો છો. શેર દોઢ શેર હુંફાળું પાણી લેવું અને પીચકારીવડે મળાશયમા એ પાણી દાખલ કરવું. બની શકે તો એ પાણી શરીરમાં થોડીવાર સુધી પ્રયત્ન કરીને રહેવા દેવું અને પછી કહાડી નાખવું. આને માટે રાતનો* સમય બહુ સારો છે. બીજે દિવસે વળી અઢીશેર પાણી આંતરડામા દાખલ કરવું અને તેને પણ થોડીવાર પેટમાં રહેવા દઇ કહાડી નાખવું. એક રાત વચમા ખાલી જવા

×આવી રબરની પીચકારી સસ્તી તો નથીજ. સારી પેટ ટના હોય તો ચારથી પાંચ રૂપીએ મળે છે. સસ્તી બે ત્રણ રૂપીઆની જલદી કાણી થઇ જાય છે. તેના કરતાં અઢી રૂપીએ એનીમા મળે છે તે વધારે સારી અને ટકાઉ દરેક અંગ્રેજી દવા વાળાની દુકાને વેચાય છે,

*વાળુ કર્યા પછી લેવાથી નુકશાન થવાનો સંભવ છે. આ ક્રિયા એક પ્રકારની બસ્તી છે અને તે ભૂખે પેટેજ લેવાય.

દેવી અને પાછી ત્રીજી રાતે ચારશેરને આશરે લેવું. પછી બે રાત ખાલી જવા દેવી. પછી પાંચશેર પાણી લેવું. એમ કરતાં કરતાં તમને મળાશયમાં વધારે સમય સુધી પાણી રોકી રાખવાનો અભ્યાસ પડશે અને વધારે પાણી અંદર રહેવાથી તેબરાબર ચોખ્ખોચટ થઈ જશે.પહેલા દિવસના થોડા પાણીથી ઢીલો મળ ધોવાઇ જશે અને કઠણ મળના પોપડા કાંઇક પલળીને નરમ થઈ ટુકડેટુકડા થઈ જશે;તથા એમ કરતાં કરતાં બધું આંતરડું સાફ થઇ જશે. પાંચ શેર પાણીથી ભડકશો નહિ.તમારા આંતરડામાં એથી એ વધારે પાણી સમાવવાની જગ્યા છે. કેટલાક તો એકે વખતે દશ શેર પાણી ચડાવે છે; પણ અમે એને જોઇએ તે કરતાં વધારે માનીએ છીએ. પાણી લેતાં પહેલાં અને પછી પેટને હલકે હાથે માલીસ કરજો અને ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહ્યા પછી આગળ બતાવ્યા મુજબ યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ લેજો કે જેથી તમને નવી સ્ફૂર્તિ આવે અને રુધિરસંચારમાં પણ સમતા આવી જાય.

આ પ્રયોગથી જે મળ આંતરડામાથી છુટો થઇ બહાર નીકળશે તેનાથી નાજુક ઘ્રાણેન્દ્રિયવાળાને જરૂર ત્રાસ થશે; પણ આપણે તો ગમે તેમ કરીને એ મળને હમેશને માટે શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો છે.આવા પ્રયોગોથી શરુઆતમાં જે મળ બહાર આવે છે, તેની દુર્ગન્ધ ખરેખર ત્રાસદાયક હોય છે; પણ એવી ચીજને પેટમાં સંઘરી રાખવા કરતાં બહાર કાઢી નાખવી એ હજાર દરજજે બહેતર નથી ? એ અંદર જેટલો દુર્ગંધમય છે તેટલોજ બહાર છે. મળાવરોધના એવા એવા ભયંકર દાખલા અમારા જોવામાં આવ્યા છે કે જ્યારે તેમના મળને આ રીતે બહાર કહાડવામાં આવ્યો ત્યારે તે કાંકરા જેવો કઠણ અને કટાઈ ગએલા ત્રાંબા જેવા લીલા રંગનો હતો; અને એને લીધે આખા ઓરડામાં જે દુર્ગંધ ફેલાઇ ગઇ હતી તેની તો વાતજ ન પૂછવી. આવી આવી ચીજો પેટમાં રહે તો ભારે નુકસાન થાય એની વધારે સ્પષ્ટ સાબિતી આથી બીજી શી હોઇ શકે ? અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના વાચનથી ઘણા કંટાળો ખાતા હશે પણ અંદરની શુદ્ધિનું મહત્ત્વ તેમને સમજાવવા માટે આ કંટાળાભરેલું પ્રકરણ જરૂરનું છે. તમે જ્યારે ઉપર બતાવેલી રીતે એકાદ અઠવાડીઆ સુધી મળાશયને સાફ કરી રહ્યા હશો તે દરમ્યાન તમને ઝાડે જવાની કુદરતી હાજત કદાચ નહિ થાય; પણ તેથી તમે ગભરાશો નહિ. પાણીવડે મળ ધોવાઈ જતો હોય ત્યારે હાજત ન થાય એ સ્વાભાવિક છે.આંતરડું પૂરેપૂરૂં સાફ થઈ ગયા પછી એકાદ બે દિવ

સમાંજ તમને સ્વાભાવિક રીતે દસ્ત જવાની હાજત થશે.

અમે કાયમને માટે બસ્તી અથવા પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ નથી આપતા,એ વાત તરફ પણ તમારૂં ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગીએ છીએ. એ ટેવને અમે સ્વાભાવિક ગણતા નથી. વળી અમને એવો વિશ્વાસ છે કે જો સ્વાભાવિક ટેવોનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો સ્વાભાવિકરીતે મળનો ઉ-ત્સર્ગ થયાજ કરે અને પિચકારીની જરૂર રહેજ નહિ. અમે પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ તે માત્ર ભૂતકાળની ભૂલોને પરિ-ણામે આંતરડામાં જામી ગએલા મળને કહાડવાપૂરતીજ; છતાં મહિનામાં એકાદવાર એનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો મળ જરાતરા એકઠો થયો હશે તે નીકળી જશે અને નુકશાન નહિથાય. અમેરિકાના કેટલાક તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો હમેશાં પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપે છે. અમે તેમ-ની સાથે એકમત થતા નથી; કારણ કે "કુદરતના રાહપર ચાલ્યા જવું" એ અમારો સિદ્ધાંત છે અને કુદરતને રોજ પીચકારીની જરૂર નથી પડતી એવો અમારો વિશ્વાસ છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે રોજ પૂરતું પાણી પીવાથી, વખતસર હાજતે જવાથી તથા મળાશયની સાથે "વાત કરવાથી" બંધકોશનો ભય દૂર કરવાને જે કાંઈ જરૂરી છે તે બધુંએ થઈજ જાય છે.

પિચકારીવડે એક વાર આંતરડાં પૂરેપૂરાં સાફ કરી રહ્યા પછી (અને તે પહેલાં પણ) ગયા અધ્યાયમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પૂરતું પાણી પીવા માંડો. રોજ પાંચથી છ શેર પાણી પીવાનું ચાલુ રાખજો. તમને એથી થોડા વખતમાં તબિયતમાં સુધારો થતો જણાશે. રોજ મુકરર વખતે નિયમિત રીતે હાજતે જજો. હાજત થઇ હોય કે ન થઇ હોય તોપણ રોજનો વખત થયો એટલે જવુંજ. એમ કરતાં કરતાં શરીરને ઠરાવેલે વખતે મલોત્સર્ગ કરવાની ટેવ પડી જશે. ટેવને ગ્રહણ કરવા કુદરત હમેશાં ઘણી ઉત્સુક હોય છે. ઘણીવાર હાજતે જવાની તમને જરૂર હોવા છતાં તમને તેની ખબર પડતી નથી; કારણ કે તમે એ બાબતમાં ઘણીવાર બેપરવાઇ કરીને મલદ્વાર આગળના જ્ઞાનતંતુને બહેરા બનાવી દીધા છે; તેથી કરીને તમારે ફરીથી એકડે એકથી શરૂઆત કરવી પ-ડશે. આ વાત ઘણી સાધારણ દેખાય છે પણ બહુજ ઉપયોગની છે; માટે તેને કદિ ભૂલશો નહિ.

પાણી પીતી વખતે ×"સ્વતઃસૂચન" કર્યાથી બહુ લાભ થશે. પોતાના

×પ્રાણવિનિમય મ૦ના પ્રયોગોમા વિધાયક પોતાના વિધેયને જે આજ્ઞાઓ આપે છે

મનનેજ પાણી પીતાં કહેવું કે "હું જે પાણી પીઉં છું તેનાવડે મારા શરીરયં-ત્રમાં જરૂરનો પ્રવાહી પદાર્થ તૈયાર થાઓ. એના વડે મારાં આંતરડાંને કુદર-તના ઉદ્દેશ મુજબ, સ્વતંત્રપણે (પચિકારી ઇ૦ સાધનોની મદદસિવાય) નિયમિત પણે ગતિ મળો." જે કાર્ય આપણે શરીરયંત્રદ્વારા લેવા ચાહતા હોઇએ તે કાર્ય થાય છે, એની કલ્પનાનો તાદૃશ ચિતાર મન આગળ રચવાથી જલદી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે.

હવે તમને એક એવી વાત કહેવી છે કે જ્યાંસુધી તમે તેની અંદરનું ર-હસ્ય નહિ સમજો ત્યાંસુધી તમને તે તદ્દન અસંભવિતજ લાગશે. હમણાં તો અમે તમને એ ક્રિયાજ બતાવીશું અને રહસ્ય હવે પછીના કોઇ અધ્યાયમાં સમજાવીશું. એ ક્રિયા મલાશયની સાથે "વાત કરવાની" છે. પેટ ઉપર જ્યાં આગળ મલાશય આવેલો હોય ત્યાં આગળ હળવેથી થાબડતા જઇને જાણે કોઇ જીવતા માણસ સાથે વાત કરતા હોઇએ તેમ મલાશય સાથે આ પ્રમાણે વાત કરો:—

"સાંભળ, મારા મલાશય ! મેં તને પૂરેપૂરો ચોખ્ખોચટ બનાવી દીધો અને તને સ્વચ્છ તેમજ તાજો કરી નાખ્યો,ખરૂં ને ? વળી તું તારૂં કામ બ-જાવે તેટલા માટે મેં તને પૂરતું પાણી પણ આપવા માંડયું છે. તને તારૂં કામ કરવાનો પૂરતો અવકાશ અને સગવડ મળે તેટલા માટે મેં નિયમિત વખતે હાજતે જવાની ટેવ પણ પાડી છે—હવે, તું તારૂં કામ કરવા મંડી જજે હોં કે." આ પ્રમાણે મનમાં બોલતા જાઓ અને મલાશયના ઉપર થાબડતા જાઓ. વળી તેને વારેવારે આજ્ઞા કરતા જાઓ કે:" તારે હવે તારૂં કામ કરવુંજ પડશે." આટલું કરોતો ખરા અને પછી જુઓ તમારો મલાશય એક તાબેદાર નોકરની માફક તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરે છે કે નહિ ! તમને આ વાત નાનાં છોકરાં-ની રમત જેવી લાગતી હશે. તમે જ્યારે અસ્વાયત્ત અવયવો ઉપર અધિ-કાર કેમ બેસાડવો એ વિષેનો અધ્યાય વાંચશો ત્યારે તમને આ કથનનું રહસ્ય સમજાશે. વૈજ્ઞાનિક સત્યને વ્યવહારમાં મૂકવાનો આ સરળ ઉપાય છે— શરીરમાં રહેલી એક બળવાન શક્તિ જાગૃત કરવાની આ તદબીર છે.

ત્યારે હે મારા મિત્રો ! તમે બંધકોશના રોગી હો યા ન હો,તોપણ ઉપર

તેને એ વિદ્યાની પરિભાષામાં "સૂચન" કહે છે. જેવી રીતે બીજો આપણને અમુક "સૂ-ચન" આપે છે તેવી રીતે આપણે પોતે પણ ચિત્તની સ્થિરતાપૂર્વક પોતાની જાતને "સૂ-ચન" આપીને લાભ ઉઠાવી શકીએ. એને માટે "સ્વતઃસૂચન" એવું નામ યોજ્યું છે.

બતાવેલી સલાહથી તમને અવશ્ય લાભ થશેજ. એના અનુસરણથી તમારા ગાલ ઉપર લાલી અને ચામડીમાં તેજી આવી જશે. ચામડીનું સૂકાપણું, જીભ ઉપરની છારી, દુર્ગંધ મારતો શ્વાસ તથા બગડી ગએલું યકૃત, એ ઉપરાંત બંધકોશજનિત તમામ નાનામોટા વ્યાધિઓની પરંપરા-જેનું મૂળ કારણ પેલો મળથી ભરાઈ ગએલો નળ છે,તે બધાં અદૃશ્ય થઈજશે. તમે આ ક્રિયાની અજમાયશ કરશો તો જીવનનું ખરૂં સુખ ભોગવતા થશો. તેમજ સ્વાભાવિક, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ નરતનુ પ્રાપ્ત કરશો. ચાલો ત્યારે આ અધ્યાય પૂરો થાય તે પહેલાં એક ઠંડા પાણીનો પ્યાલો તમારી સામે મૂકી દો અને આરોગ્યમાટેની પ્રાર્થના કરવામાં અમારી સાથે સામેલ થાઓ. પાણીનો ઘુંટડો ભરતા જાઓ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક બોલો કે: "એ તંદુરસ્તીને માટે—એકદ તંદુરસ્તીને માટે છે." જેમ જેમ આ અમૃત જેવું પાણી ગળે ઉતરતું જાય તેમ તેમ અંતરમાં ભાવના ઉતારો કે: "આ જળ મને બળ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાવશે-એ મારે માટે સર્વોત્તમ પૌષ્ટિક ઔષધિ છે.'×

अध्याय १४ मो—श्वास ए जीवन छे.

જીવનનો આધાર સર્વાંશે શ્વાસ ઉપર રહેલો છે; માટે શ્વાસ એજ જીવન છે અને પાશ્ચાત્ય તથા પૌર્વાત્ય વિદ્વાનોની વિચારશ્રેણી ગમે તેટલી ભિન્ન હોવા છતાં આ મૂળસિદ્ધાન્તમાં તેઓ બેઉ એકમત છે.

શ્વાસ એ જીવનની નિશાની છે; અને શ્વાસવિનાનું જીવન હોઇ શકતુંજ નથી. એકલાં ઉચ્ચ શ્રેણીનાં પ્રાણીઓજ નહિ પણ નીચી શ્રેણીનાં નાનાં નાનાં જંતુઓ પણ જીવવાને માટે શ્વસનક્રિયા કરે છે. વનસ્પતિ પણ જીવન ટકાવી રાખવાને માટે હવાનો આશ્રય લે છે.

નવજાત બાળક એક દીર્ઘ શ્વાસ ખેંચે છે, હવાની જીવનદાયિની શક્તિ ખેંચી લેવા માટે થોડી વાર તેને છાતીમાં રોકી રાખે છે અને તેને લાંબા પ્રશ્વાસની સાથે ફેફસાંની બહાર કહાડી નાખે છે. બસ, આ ક્રિયાની સાથેજ

×ભાવનાનું રહસ્ય ઋષિમુનિઓના વારસોને સમજાવવું પડે નહિ.સંધ્યા તથા બીજા પ્રયોગોમાં અમુક આમ થાઓ, અમુક તેમ થાઓ, એ બધી ભાવનાનીજ સિદ્ધિ છે. આર્યપ્રજાના જીવનમાંથી ભાવનાઓ કહાડી નાખીએ તો પછી શું રહે?

તેના પૃથ્વીપરના જીવનનો પ્રારંભ થાય છે. મરવા સૂતેલો મનુષ્ય એક છેલ્લું ડચકિયું લઈ શ્વાસ છોડી દે છે, એટલે તેના જીવનની કાર્યવાહી ખતમ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે નવજાત શિશુના લાંબા શ્વાસથી આરંભીને મરતા મનુષ્યના છેલ્લા ડચકિયાસુધીનું જીવન એ શ્વાસોચ્છવાસની પરંપરા છે.

તમામ શારિરીક ક્રિયાઓમાં શ્વસનક્રિયા મુખ્ય છે; કારણ કે ખરૂં જોતાં બીજી ક્રિયાઓ એને આધારેજ ચાલે છે. મનુષ્ય આહારવિના થોડો સમય નિભાવી લે છે, જળવિના એથી ઓછો સમય ચલાવાય;પણ શ્વાસ વિના થોડી ક્ષણમાંજ જીવન ખતમ થઇ જાય છે.

જીવનને માટે કેવળ શ્વસનક્રિયાનીજ જરૂર છે, એમ કહીએ તો તે બરાબર નથી; પરંતુ જીવવા માટે તેમજ વ્યાધિમાંથી મુક્ત રહેવા માટે તથા બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા ખરી રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાની ઘણી જરૂર છે. શ્વસનક્રિયાને બુદ્ધિ અને વિચારપૂર્વક કાબુમાં લાવ્યાથી મનુષ્ય વિશેષ બળ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરે છે અને તેથી વ્યાધિના આક્રમણની સામે ટકાવ કરીને પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે. એથી ઉલટું બેપરવાઇથી તથા અનુચિત રીતે શ્વાસ લેવાથી બળ અને જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે, શરીર વ્યાધિનું ઘર બને છે અને આયુષ્યનો નાશ થાય છે.

પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે માણસો કુદરતી જીવન ગાળતાં હતાં,ત્યારે શ્વાસ કેમ લેવો એ તેમને શીખવવાની જરૂર ન હતી.કુદરતના ઉદ્દેશ મુજબ અત્યારે પણ જેમ પશુઓ અને નાનાં બાળકો શ્વાસ લે છે તેમ તેઓ પણ લેતાં; પણ સભ્યતાનો પ્રચાર થતાં બીજી અનેક બાબતોમાં જેમ બગાડો પેસી ગયો છે, જેનેવિષે મળાવરોધવાળા અધ્યાયમાં સૂચન કરેલું છે, તેમ શ્વાસ લેવા-મૂકવાની રીતમાં પણ બગાડો પેઠો. મનુષ્યમાં ચાલવાની, બેસવાની, ઉભા થવાની અનુચિત રીતો દાખલ થવા લાગી અને તેથી કરીને શ્વાસ લેવાની કુદરતી અને સાચી રીતનું વિસ્મરણ થતું ગયું. એનું પરિણામ જે આવ્યું છે તે જોતાં આપણને આપણી સભ્યતા ઘણી મોંઘી પડી ગઇ છે. જ્યાં સભ્ય જાતિઓના સમાગમમાં આવીને જંગલી માણસો બગડયાં નથી, ત્યાં હજી તેઓ યોગ્યરીતેજ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે.

સુધરેલી પ્રજાઓમાં ખરી રીતે શ્વાસ લેનારાઓની સંખ્યા બહુજ અલ્પ છે. એનું પરિણામ શું આવે છે ? સાંકડી છાતી, વળી ગએલી ખાંધ અને શ્વાસ લેવાના અવયવોની ભયંકર બિમારી–જેનું મહા ભયાનક સ્વરૂપ, ક્ષય

રોગ છે તે ઠેકાણે ઠેકાણે નજરે પડે છે. નામીચા અને પ્રામાણિક ગણાતા માણસોનું એવું કહેવું છે કે જો એકજ પેઢી સુધી સાચી રીતે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રહે તો તેથી માનવજાતિને એવું નવજીવન મળે અને રોગ એવા વિરલ થઇ જાય કે રોગથી પીડાતા કોઇ મનુષ્યને જોઇ ભવિષ્યની પ્રજાને તો નવાઇજ લાગે કે વળી આ શું ? પૌર્વાત્ય તેમજ પાશ્ચાત્ય ગમે તે દૃષ્ટિબિન્દુથી વિચાર કરી જોતાં શ્વાસની સાથે તંદુરસ્તીનો ગાઢ સંબંધ છે,એટલું તો તરતજ સમજાઇ જાય છે.

પાશ્ચાત્યવિદ્યા શીખવે છે કે શ્વાસ લેવાની રીત ઉપર તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહે છે. પૌર્વાત્ય પંડિતો તેમના પાશ્ચાત્ય બંધુઓના મતને પુષ્ટિ આપે છે,એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી આગળ વધીને એમ પણ કહે છે કે શ્વાસના ઉપર શારીરિક લાભ ઉપરાંત મનુષ્યની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ, સુખ, મનોનિગ્રહ, બુદ્ધિની નિર્મળતા, સદાચાર અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તથા કલ્યાણનો આધાર પણ શ્વસનવિજ્ઞાનના અભ્યાસ અને તેના સુવ્યવહાર ઉપર છે. કિંબહુના! એના અભ્યાસથી મનુષ્ય આશ્ચર્યકારક ઉન્નતિ સાધી શકે છે. હિંદુસ્તાનનાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં, ત્યાંની પ્રજાની તમામ ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં શ્વસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામ એક મુખ્ય વસ્તુ ગણાય છે. આ જ્ઞાન જો પશ્ચિમની વ્યવહારદક્ષ પ્રજાઓ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લે અને વ્યવહારદક્ષતા એ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે, તો પૂર્વનું જ્ઞાન અને પશ્ચિમના પ્રયોગનું પરિણામ બહુજ ઉત્તમ આવે એમાં કશો સંદેહ નથી.

આ પુસ્તકમાં યોગશાસ્ત્રમાં અંતર્ગત થએલા શ્વસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. એની અંદર શારીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યવિજ્ઞાનના સંબંધમાં પાશ્ચમના વિદ્વાનો જે કાંઇ શીખવે છે તે ઉપરાંત કેટલીક આધિભૌતિક બાબતો પણ સમાવેલી છે.જેને પશ્ચિમના વિદ્વાનો "દીર્ઘશ્વસન" કહે છે અને જેની અસર કેવળ આરોગ્યના ઉપરજ છે, તેજ માત્ર આ પુસ્તકનો વિષય નથી; પરંતુ કેટલીક ગઢ બાબતો જેમનાથી એ ભાઇઓ કેવળ અજાણ છે, તે પણ અત્ર જોવામાં આવશે.વળી હિંદુયોગીઓ પ્રાણાયામદ્વારા પોતાની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ કરી શરીરને કાબુમાં લાવે છે તથા સાથે સાથે પોતાની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પણ સિદ્ધ કરે છે તેના પણ કેટલાક પ્રયોગો અત્ર બતાવવામાં આવશે.

યોગી લોકો એવા એવા પ્રયોગો કરે છે કે જેથી તેમનું આખું શરીર

પૂરેપૂરૂં કબજામાં આવી જાય છે અને તેઓ પોતાની મરજીમુજબ શરીરના કોઇપણ અવયવમાં વધારે પ્રવાહ વહેવડાવી શકે છે અને તેથી કરીને તે અવયવનાં બળ અને મજબૂતાઇમાં વૃદ્ધિ થાય છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો માત્ર શ્વસનક્રિયાની શારીરિક અસરનેજ જાણતા હોય છે.યોગીઓ તે બધુંએ જાણે છે,એટલુંજ નહિ પણ પશ્ચિમના વિજ્ઞાનના જ્ઞાનબહારની પણ કેટલીક બાબતો જાણતા હોય છે. દાખલાતરીકે હવામાં ઓકસીજન,નાઇટ્રોજન વગેરે વાયુઓ ઉપરાંત કાંઇક વધારે છે; તેનાથી લોહીમાં ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) દાખલ કરવા ઉપરાંત બીજી પણ એક વધારે ઉપયોગી ક્રિયા થાય છે, તે યોગી જાણે છે. પ્રાણના અખૂટ ભંડારને યોગી ઓળખે છે, કે જેના તરફ પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોનું લક્ષ હજી ગયું નથી. એ પ્રાણશક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેની તદબીરો યોગી શીખ્યો હોય છે. પ્રાણની મનુષ્યના શરીર અને મન ઉપર ભારે અસર થાય છે. યોગ્ય રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી મનુષ્ય પ્રકૃતિની સાથે એકતાનતા સાધી શકે છે અને એ રીતે પોતાની ગુપ્ત શક્તિઓનું પ્રકટીકરણ કરે છે. તે પોતાના એકલાજ નહિ પણ બીજાના રોગોને પણ દૂર કરી શકે છે; તેમજ ભય, ચીડીઆપણું તથા એવી બીજી બૂરી ટેવો પણ સુધારી શકે છે.

આ બધી બાબતોનું જ્ઞાન આપવાનો આ અને તેની પછીના પ્રકરણનો ઉદ્દેશ છે. મોટાં મોટાં પુસ્તકો ભરી શકાય એટલી બધી અગત્યની હકીકતોનો અર્ક થોડાંક પ્રકરણોમાં સમાવી દેવામાં આવ્યો છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગશાસ્ત્રસંમત શ્વસનવિજ્ઞાનના મહત્ત્વપ્રતિ અમારા વાંચકોનું ચિત્ત આકર્ષાશે.

अध्याय १५ मो--श्वसनक्रियाविषे सूक्ष्म विचार

હરેક પ્રકારના દર્શનશાસ્ત્રના બે વિભાગ હોય છે–એક સામાન્ય કોટિના અધિકારીઓને માટે સ્થૂળદૃષ્ટિએ આપેલો બોધ તથા બીજો વધારે આગળ વધેલા અને ઉચ્ચતર અધિકારવાળા શિષ્યોને માટે વધારે સૂક્ષ્મ અને ગૂઢ બાબતોથી ભરેલો બોધ.શ્વસનવિજ્ઞાનની શારીરિક પ્રક્રિયાનું વિવેચન જે*

* "દેહનગરની સ્મશાનભૂમિ" નામના અધ્યાયમાં જુઓ.

અગાઉ કહેવામાં આવી ગયું છે, તેને આપણે સ્થૂળ અથવા બાહ્યસ્વરૂપ કહીશું અને હવે આ અધ્યાયમાં જે વાર્તા કહેવાની છે, તેને સૂક્ષ્મ અથવા આભ્યંતરિક સ્વરૂપ કહેવું પડશે. તમામ યુગના અને તમામ દેશના ગુપ્તવિદ્યાના આચાર્યો પોતાના ચૂંટી કહાડેલા શિષ્યોને અલબત્ત, ગુપ્તપણે શીખવતા આવ્યા છે કે વાયુમાં એક પદાર્થ અથવા શક્તિ રહેલી છે, જેમાંથી બળ, જીવન અને કાર્યકારિણી શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એ શક્તિના નામમાં તથા એ વિષયના કેટલાક વિચારોમાં એમની વચ્ચે અંદર અંદર થોડો મતભેદ હોવા છતાં પણ તેમના ઉપદેશોમાં આ મૂળ સિદ્ધાંત તો હોય છેજ. એના મહત્ત્વની વાત એટલી સર્વસંમત છે કે આ સિદ્ધાંત કેટલાએ સૈકા થયાં પૌર્વાત્ય યોગીઓના ઉપદેશના એક અંગતરિકે મનાતો આવ્યો છે.

જે વિચારભેદોને લીધે આ બળવાન શક્તિને જૂદાં જૂદાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે, તેનાથી અલગ રહેવાની અમારી ઇચ્છા હોવાથી અમે આ પુસ્તકમાં એનું નામ "પ્રાણ"× રાખ્યું છે. એ એક સંસ્કૃત શબ્દ છે અને એનો અર્થ "મૂળશક્તિ" એવો થાય છે. ગુપ્તવિદ્યાના ઘણાક આચાર્યોનો એવો અભિપ્રાય છે કે જેને હિંદુલોકો પ્રાણ કહે છે, તે એક સર્વવ્યાપક શક્તિ-તત્ત્વ છે, જેમાંથી શક્તિનાં જૂદા જૂદાં સ્વરૂપ ઉત્પન્ન થાય છે. જગતમાં જ્યાં જ્યાં જે જે રૂપે શક્તિ પ્રકટ થએલી જોવામાં આવે છે, તે આ પ્રાણનોજ આવિર્ભાવ છે,એમ સમજવું.આ બધા વિચારો સાથે આ પુસ્તકને ઝાઝો સંબંધ નથી. પ્રાણશક્તિનું મૂળ છે અને તમામ સજીવ પ્રાણીઓમાં એનો આવિર્ભાવ છે તથા નિર્જીવ અને સજીવ વસ્તુઓ વચ્ચેનો મોટો ભેદ એજ પ્રાણના ભાવ અને અભાવને લીધેજ છે; એટલુંજ હાલ તો એ સંબંધે કહીને સંતોષ માનીશું. નાનામાં નાના જંતુથી માંડીને મનુષ્યસુધીના તથા સૂક્ષ્મ વનસ્પતિથી માંડીને કદાવર શરીરવાળાં જાનવરો સુધીના જીવનના પ્રત્યેક અંશમાં આ પ્રાણ કાર્ય કરતો જોવામાં આવે છે, તેથી તેને આપણે "જીવન-શક્તિ" એવું નામ આપીએ તોપણ ચાલે. તે સર્વવ્યાપક છે, વસ્તુમાત્રમાં છે. તે સજીવ પ્રાણીઓમાં તો છેજ પણ ગુપ્તવિદ્યાના અભિપ્રાય પ્રમાણે જગતમાં કોઇ નિષ્પ્રાણ પદાર્થ છેજ નહિ-અણુએ અણુમાં જીવન તરવરી રહ્યું છે. અમુક પદાર્થો સ્થૂળદૃષ્ટિએ જડ જેવા ભાસે છે પણ વાસ્તવમાં તેમ નથી.

× આ "પ્રાણ" વિષે વધારે સારા વિવેચનમાટે સ્વા૦ વિવેકાનંદ ભા. ૧૦ નાં પૃષ્ઠ ૩૪ થી ૬૮ જોવાં.

માત્ર ફરક એટલો છે કે જે પદાર્થો આપણી નજરે ચૈતન્યયુકત લાગે છે,તેમનામાં પ્રાણશકિતનો આવિર્ભાવ જડ ગણાતા પદાર્થો કરતાં કાંઇક વિશેષ પ્રમાણમાં થયેલો છે. પ્રાણ અને જીવાત્મા એ એક નથી.જીવાત્મા તો પ્રાણીમાત્રમાં રહેલો પરમાત્માનો અંશ છે, જેની સાથે પ્રાણ તથા બીજા પદાર્થો વળગી રહેલા છે. પ્રાણ એ જગદ્વ્યાપિની શકિતનું એક રૂપાંતર છે, જેને જીવાત્મા પોતાના ભૌતિક પ્રાકટ્યમાટે ધારણ કરે છે. જયારે તે પોતાના સ્થૂળશરીરનો પરિત્યાગ કરે છે, ત્યારે પ્રાણ તેના કાણુમાંથી છૂટો થઇ શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુ તથા પરમાણુના સમૂહની આજ્ઞાને વશ થાય છે અને છેવટે જયારે મૃતદેહ મૂળ પંચતત્ત્વોમાં વિલીન થઇ જાય છે, ત્યારે શરીરનું પ્રત્યેક પરમાણુ પોતપોતાની સાથે થોડા થોડા પ્રાણ લેતું જાય છે અને ફરી પાછું તેમનું એકીકરણ થતાં એ પરમાણુઓ અને પ્રાણદ્વારા બીજા જીવોનાં સ્થૂળશરીર ઘડાય છે. એમ કરતાં બાકી રહેલો પ્રાણ જે જગતના મહાન પ્રાણભંડારમાંથી આવ્યો હતો તેમાં પાછો મળી જાય છે. જયાંસુધી જીવાત્માની સત્તાનીચે પ્રાણ રહે છે, ત્યાંસુધી તે પરમાણુઓનું એકીકરણ કરવામાં કામ આવે છે. શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુઓનું જીવાત્માની આજ્ઞાને લીધેજ સંગઠન થએલું છે.

જેનાવડે એક સર્વવ્યાપક મૂળશકિતનું દ્યોતન થાય છે, જે સૌની ગતિ અને શકિતના મૂળ કારણરૂપ છે તે પદાર્થને "પ્રાણ" એવું નામ આપેલું છે. નાનામાં નાના પ્રાણીની તેમજ મોટામાં મોટા ગ્રહની ગતિ, નાના જન્તુની તેમજ કદાવર પ્રાણીની શકિત, અગર વિદ્યુત, ચુંબક આદિ અનેક ભૌતિક શકિતઓ–સૌમાં આ એકજ શકિત કામ કરી રહી છે. એજ શકિત જેને આપણે "પ્રાણ"ની સંજ્ઞા આપેલી છે, તે અનેકરૂપે પ્રકટ થતાં બળ અથવા શકિતનું મૂળ છે.વળી એ શકિત અમુક વિશિષ્ટ રીતે કાર્ય કરીને જીવમાત્રમાં જોવામાં આવતી તમામ ક્રિયાઓના મૂળ કારણરૂપ બને છે.

આ મહાન સત્તા ભૌતિકદ્રવ્યના સર્વરૂપોમાં ઓતપ્રોત થયેલી જોવામાં આવે છે; પરંતુ એ પોતે દ્રવ્ય નથી. એ શકિત હવામાં રહેલી છે, પરંતુ તે પોતે હવા નથી; તેમજ જે મૂળતત્ત્વોની હવા બનેલી છે, તે તત્ત્વોમાંથી પણ કોઇને એનું નામ ન આપી શકાય. વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણીઓ શ્વાસદ્વારા હવાની સાથે તેનું શોષણ કરે છે. જો હવાની અંદર આ શકિત ન હોય તો ગમે તેટલી હવા લીધા છતાં તેઓ જીવી શકે નહિ. પ્રાણવાયુની સાથે તે

શરીરમાં દાખલ થાય છે પણ એ પેાતે પ્રાણવાયુ નથી. બાઇબલમાં જેનિસિસ નામક એક ખંડ છે. તેના યાહુદી લેખકને હવા અને તેની અંદર રહેલી આ બળવાન શકિતની વચ્ચેના તફાવતનું જ્ઞાન હતું, એવું તેના લખાણ ઉપરથી જણાય છે.

હવામાં પ્રાણ છે; પણ તે કયાં નથી ? જગતમાં બધે ઠેકાણે તે જોવામાં આવે છે. જ્યાં હવા નથી હેાતી ત્યાં પણ પ્રાણ તેા હેાય છેજ. હવામાં રહેલા ઑાકસીજન (પ્રાણવાયુ)વડે મનુષ્ય, પશુ તથા પક્ષી વગેરે ગતિમાન જીવેાનાં શરીર પેાષાય છે. વૃક્ષ, વેલી આદિ સ્થાવર જીવેાને પેાષણ આપવાનું મુખ્ય કામ હવામાનેા નાઇટ્રેાજન કરે છે; પરંતુ શારીરિક ક્રિયા ઉપરાંત પ્રાણવડે જીવનના વિકાસનાં બીજાં જૂદાંજ કાર્યો સધાય છે.

આપણે બધા શ્વાસદ્વારા હવાને શરીરની અંદર ખેંચીએ છીએ. એ હવા પ્રાણથી ભરપૂર હેાય છે. તેમાંથી આપણે પ્રાણનું શેાષણ કરીને તેને આપણા શરીરના ઉપયેાગમાં લઇએ છીએ. આકાશમાંની હવાની અંદર પ્રાણ છૂટી હાલતમાં હેાય છે, અર્થાત્ તે કેાઈ પદાર્થની સાથે રાસાયનિકરીતે ભળેલેા નથી. એ હવા જ્યારે તાજી હેાય છે, ત્યારે તેમાં પ્રાણ પુષ્કળ હેાય છે. હવાસિવાય બીજા પદાર્થોમાં પણ પ્રાણ છે, પરંતુ બીજા કરતાં હવામાંથી આપણે પ્રાણને વધારે સહેલાઇથી ખેંચી શકીએ છીએ. જે રીતે સાધારણ માણસેા શ્વાસ લે છે તે રીતે હવામાંથી બહુજ થેાડેા પ્રાણ છૂટેા પડી શરીરમાં સંચરે છે; પરંતુ વિધાનયુક્ત અને નિયમબદ્ધ શ્વાસ, જેને યેાગીની શ્વસનક્રિયા અથવા પ્રાણાયામ એવું નામ આપેલું છે, તેનાવડે ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું શેાષણ થઇ શકે છે. એમાંનેા જેટલેા શરીરને ખપનેા હેાય તેટલેા શરીરના ઉપયેાગ અર્થે વપરાઈ જાય છે અને બાકીનેા મગજમાં અથવા બીજાં જ્ઞાનતંતુનાં કેન્દ્રોમાં જમે થયા કરે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેમાંથી શરીર કામમાં લઇ શકે છે. જેવી રીતે વિજળી બૅટરીમાં સંગ્રહિત કરી શકાય છે,તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં પ્રાણનેા સંચય થાય છે. અનુભવી યેાગીઓની પાસે અલૈાકિક શક્તિઓ હેાય છે, એવું જે આપણે સાંભળીએ છીએ તેમાંની ઘણીખરી આ પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે પ્રાપ્ત કરી રાખેલી હેાય છે અને જ્યારે ખપ પડે ત્યારે તેના અમુક અંશને યેાગી લેાકેા વિચારપૂર્વક ઉપયેાગમાં લે છે. તેઓ જાણે છે કે વિધિપૂર્વક શ્વાસ લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે; તેથી પેાતાના ઉપયેાગને વાસ્તે તેઓ એ રીતે જેટલેા જોઇએ

તેટલો મેળવી લે છે. આ રીતે તેઓ પોતાના શરીરને બળવાન બનાવે છે એટલુંજ નહિ પણ મગજની અંદર પ્રાણનો સારી રીતે સંચય કરીને પોતાની ગુપ્ત શક્તિઓનો આવિષ્કાર કરે છે તથા આધ્યાત્મિક શક્તિઓ પણ પ્રાપ્ત કરે છે. જે કોઈ જ્ઞાનપૂર્વક અથવા અજાણપણામાં, કોઈ પણ રીતે પ્રાણનો સંચય કરવાની પદ્ધતિનું અનુસરણ કરે છે, તેના શરીરમાંથી જીવનશક્તિનો ચળકાટ અહોનિશ નીકળતોજ હોય છે. તેના તેજ અને બળનો અનુભવ જે કોઇ તેના સમાગમમાં આવે તેને થયા વગર રહેતો નથી. એવાં માણસો બીજાઓને પણ પોતાની શક્તિમાંથી થોડીક આપી શકે છે; તેમજ નબળાં અથવા માંદાંઓને પોતાની પ્રાણશક્તિ આપીને સાજાં બનાવી દે છે. આકર્ષણદ્વારા રોગ મટાડયાનાં વૃત્તાંતો આપણે સાંભળીએ છીએ તે પણ આજ રીતે સધાય છે. એવી રીતે આકર્ષણથી રોગ મટાડનારાઓમાંના ઘણાને તો આ શક્તિ પોતાને કયાંથી પ્રાપ્ત થઇ તેની ખબર પણ હોતી નથી.

હવામાં રહેલી આ અદ્ભુત શક્તિના અસ્તિત્વવિષે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અજાણ્યા છે; કારણકે રાસાયનિક રીતે તેની પરીક્ષા થઈ શકતી નથી; તેમજ થર્મોમિટર, બૅરોમિટર, ગૅલ્વેનોમિટર એવા કોઈ મિટર (માપ) દ્વારા તેના કદનો, વજનનો હિસાબ કહાડી શકાતો નથી. આથી કરીને તેઓ પૌર્વાત્ય લોકોની આ માન્યતાને હસી કહાડે છે. તેઓને આ વસ્તુના અસ્તિત્વની હજી માહિતી નથી મળી, તેથીજ તેઓ તેનો અસ્વીકાર કરે છે; પરંતુ ચાલુ શોધખોળને પરિણામે એક વાત વૈજ્ઞાનિકોના ધ્યાનપર આવી છે. તે એ છે કે અમુક સ્થળની હવામાં “ કાંઇક ” વિશેષ છે તો ખરૂંજ; પણ એ “ કાંઇક ” શું છે તેનો હજી તેઓ નિશ્ચય નથી કરી શકયા, તોપણ ડૉકટર લોકો પોતાના દર્દીઓને અમુક જગ્યાએ જાઓ તો ત્યાંની હવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાશે, એવી સલાહ આપવા લાગ્યા છે.

હવામાંના ઑક્સીજન (પ્રાણવાયુ)નું રુધિર શોષણ કરે છે અને રુધિરસંચાર કરનારા અવયવોદ્વારા તેનો શરીરમાં ઉપયોગ થાય છે. તેવી રીતે હવામાંના પ્રાણને જ્ઞાનતંતુઓ ખેંચી લે છે અને તેને શરીરના ઉપયોગ અર્થે વાપરે છે. જેમ રુધિરસંચારદ્વારા ઑક્સીજન વાયુ શરીરના નાનામોટા તમામ અવયવોમાં ફરી વળે છે અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીમાં કામ લાગે છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીરમાં બધે ફેલાઈ જાય છે અને જીવન તથા બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પ્રાણ શરીરને જીવન આપનાર છે, એ વાત

જો બરાબર સમજાઇ જાય તો પછી આપણા જીવનમાં તે કેટલું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે તેનો પૂરો ખ્યાલ આવી શકે. જેમ શરીરની જરૂરીઆતો ઑક્સીજન-દ્વારા પૂર્ણ થાય છે તેવીજ રીતે ચિંતન, વિચારણા, ઇચ્છા,સંકલ્પ વગેરે માનસિક કાર્યો કરવામાં જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા મેળવેલો પ્રાણ વપરાઈ જાય છે. આટલા માટે પ્રાણનો સંચય કરવાની આવશ્યકતા છે.

દરેક વિચાર, સંકલ્પ, ઈચ્છા વગેરે માનસિક કાર્યોમાટે તથા શરીરની માંસપેશીઓને ગતિ આપવા માટે થોડા થોડા જ્ઞાનતંતુના બળનો વ્યય કરવો પડે છે. જ્ઞાનતંતુનું બળ એ પ્રાણનુંજ એક રૂપાંતર છે. શરીરના કોઈપણ અવયવનું હલનચલન કરવું હોય તો મગજ જ્ઞાનતંતુદ્વારા તે માંસપેશીને ગતિમાં આવવાની આજ્ઞા પ્રેરે છે, એટલે તે સંકોડાય છે. આ કાર્ય કરવામાં પ્રાણનો વ્યય થાય છે. આ રીતે જીવનને લગતાં નાનાંમોટાં કાર્યો કરવા માટે અહોનિશ પ્રાણનો વ્યય થાય છે. હવે પ્રાણનો મોટો ભાગ આપણે હવામાંથી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, એ ધ્યાનમાં લેતાં સાચીરીતે શ્વાસ લેવાની અગત્ય સહેજે સમજી શકાય છે.

અધ્યાય ૧૬ મો

જ્ઞાનતંતુઓની જાળ અથવા નાડી-સંસ્થાન

પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો શ્વસનક્રિયાના સંબંધમાં લોહીની મારફતે ઑક્સીજન કેવી રીતે શરીરમાં દાખલ થાય છે અને શરીરના ઉપર તે શી શી અસર કરે છે ત્યાંસુધીજ પોતાની દૃષ્ટિ પહોંચાડે છે; પરંતુ યોગશાસ્ત્ર તદુપરાંત પ્રાણનું શોષણ કરવાની વાત પણ સ્વીકારે છે અને એ પ્રાણ જ્ઞાનતંતુઓ અથવા નાડીસંસ્થાનદ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાઇ જઇ કેવાં કેવાં કાર્યો કરે છે તે પણ સમજાવે છે. હવે આપણા વિષયમાં આગળ વધતાં પહેલાં નાડી-સંસ્થાન તરફ દૃષ્ટિપાત કરવાની જરૂર છે.

માનવશરીરનું નાડીસંસ્થાન બે વિભાગમાં વહેંચાઇ જાય છે, એક વિભાગ જે મગજથી કરોડના નીચલા હાડકાસુધી કરોડની અંદર આવેલો છે તેને મસ્તિષ્ક-'મેરુદંડ વિભાગ' એવું નામ અપાય છે; બીજો છાતી, પેટ અને પેટની નીચેના ભાગમાં પથરાઈ ગએલોછે, તેને 'સહાનુભાવી વિભાગ'

કહે છે.જે વિભાગ મગજમાંથી કરોડના નીચલા હાડકા સુધી લાંબો ને લાબો ચાલ્યો આવે છે, તેની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ આખા શરીરમાં ઠેરઠેર ફેલાઇ ગએલી છે. તેવીજ રીતે સહાનુભાવી વિભાગની શાખાઓ જાળની માફક આખા શરીરમાં બધે પથરાએલી છે. પહેલો વિભાગ બાહ્યપદાર્થોનું જ્ઞાન મેળવે છે અને બાહ્યજગતની સાથે સંબંધ રાખી તેને લગતો વ્યવહાર કરે છે. દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, આસ્વાદન-હાથપગની ગતિ, એ સૌ કામ આ વિભાગને લગતાં છે. બીજો વિભાગ માત્ર શરીરના અંદરના અવયવોની ગતિ અને ક્રિયાની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. શરીરની વૃદ્ધિ,અન્નનું પાચન, રુધિરનું સંચલન, વગેરે કામો આ વિભાગદ્વારા થાય છે.

પહેલા વિભાગદ્વારા ગતિનો સંચાર થાય છે. તેનાવડે જીવ વિચાર કરે છે, કલ્પના કરે છે અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. જીવાત્માનું બાહ્યજગતની સાથે સંબંધ રાખવાનું એ સાધન છે. એ જાણે એક પ્રકારના સંદેશા લઇ જવા લાવવાના વિજળીના તાર છે. મગજ તેની મુખ્ય ઑફિસ અથવા કેન્દ્ર છે. કરોડ તેના તાર ખાતાની મુખ્ય પ્રણાલિકા છે અને બીજી શાખા ઉપશાખાઓ પેટા ઑફિસોને ઠેકાણે છે.તેમની મારફતે બાહ્યપદાર્થના સમાચાર મગજને તરતજ પહોંચી જાય છે.

મગજ એ નાડીઓના રેસાનો સમૂહ છે. તેના ત્રણ વિભાગ છે. (૧) સેરીબ્રમ્ અર્થાત્ મુખ્ય મસ્તિષ્ક, જે ખોપરીના ઉપલા, આગલા, વચ્ચેના તેમજ પાછલા ભાગમાં આવેલું છે. (૨) સેરીબેલમ, જે ખોપરીની નીચેના પાછલા ભાગમાં આવેલું છે. તેને નાનું મગજ પણ કહેવામાં આવે છે. (૩) મેડયૂલા ઑબ્લાંગેટા,જે મેરુદંડનો ઉપલો ભાગ છે અને નાના મગજ આગળ તેની સામેથી શરૂ થાય છે.

હકીકત એવી છે કે મનના જે ખંડવડે બુદ્ધિવિષયક કાર્ય થાય છે, તેનું મસ્તિષ્ક સાધન છે. નાનું મગજ *ઇચ્છાનુવર્તી માંસપેશીઓમાં ગતિનો સંચાર કરે છે. મેડયૂલા આબ્લાંગેટા એ મેરુદંડનો સૌથી ઉપરનો ઉપસેલો ભાગ છે. તેમાંથી અને મુખ્ય મસ્તિષ્કમાંથી જ્ઞાનતંતુઓની અનેક શાખા-

* આપણા શરીરની માંસપેશીઓ બે પ્રકારની છે. જેની ગતિ આપણે ઇચ્છા પ્રમાણે કહી શકીએ છીએ તે અને જેની ગતિપર આપણો કશો અધિકાર નથી. તે, હાથપગની માંસપેશીઓને આપણે ઇચ્છામુજબ હલાવી શકીએ પણ પાચનઅવયવોની માંસપેશીઓને હલાવી શકતા નથી; કેમકે તે આપણે વશ નથી.

પ્રશાખાઓ નીકળી માથાના પ્રત્યેક ભાગમાં ફેલાઇ જાય છે;અને વળી છાતી, પેટ, શ્વાસ લેવાના અવયવો તેમજ પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયસુધી પહોચી જાય છે.

કરોડના હાડકાંના મધ્યભાગમાં નીચેથી ઉપરસુધી જાણે એક નળી બની હોય એવી રચના થએલી છે. તેની અંદર જે પદાર્થનું મગજ બનેલું છે તે પદાર્થ ભરેલો છે, જેને જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ કહે છે. એ જ્ઞાનરજ્જુ પાતળી લાંબી દોરીના આકારની છે. કરોડના પ્રત્યેક ગાઠા આગળથી એની અંદરથી શાખાઓ ફૂટે છે અને શરીરના જૂદા જૂદા અવયવો સાથે સબંધ રાખતા જ્ઞાનતંતુઓ સાથે તે જોડાએલી છે. જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ એ શરીરના તાર ખાતાનો મુખ્ય તાર છે અને બીજા બધા જ્ઞાનતંતુઓ તેની શાખાઓના તારને ઠેકાણે છે.

સહાનુભાવી વિભાગની અંદર નાડીગુચ્છ (ગેંગ્લીઆ)ની બે શૃંખલાઓ મેરુદંડની ડાબાજમણી આવેલી છે. આ શૃંખલા ઉપરાંત મસ્તક,ગળું, છાતી અને પેટમાં પણ આ નાડીગુચ્છ જોવામાં આવે છે. જે નાડીગુચ્છની અંદર નાડીના કણ અથવા કોશ ભળી ગએલા છે, તે જ્ઞાનતંતુના પદાર્થસમૂહને ગેંગ્લીઅન કહે છે. આ ગુચ્છકો એકબીજાની સાથે તંતુઓદ્વારા સંધાએલાં છે; તેમજ મસ્તિષ્ક-મેરુવિભાગ સાથે પણ જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ ગતિપ્રેરક (મોટોર) તંતુઓ જોડાએલા છે.ઉપરોકત ગેંગ્લીઆના અસંખ્ય તાંતણા જાળની માફક શરીરના અવયવોમાં તેમજ લોહીની નસો વગેરેમાં ફેલાઇ ગએલા છે. કોઈ કોઇ ઠેકાણે આ તંતુઓ ભેગા થઇ ગએલા હોય છે. તેમને નાડી-ગ્રંથિ અથવા ચક્રો કહે છે. આપણા શરીરનાં જે જે કાર્યો આપણી ઇચ્છા કે આજ્ઞાવિના સ્વતંત્ર રીતે થયા કરે છે, જેમના ઉપર આપણો કશો અધિકાર નથી, જેવાં કે રુધિરનું સંચલન,પાચક અવયવોની હિલચાલ એ-બધાં કાર્યો ઉપર સહાનુભાવી વિભાગ દેખરેખ રાખે છે.

આ તંતુઓદ્વારા જે શક્તિનો પ્રયોગ મગજ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ ઉપર કરે છે, તેને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમાં જ્ઞાનતંતુનું બળ એવું નામ આપેલું છે. યોગશાસ્ત્રમાં તો એને એક પ્રકારનો પ્રાણનો વિકાસજ માનેલો છે. તેનાં લક્ષણ અને વેગ જોતાં તે વિજળીના પ્રવાહને બહુજ મળતો આવે છે. આ જ્ઞાનતંતુના બળવિના હૃદય ધડકી શકતું નથી, લોહી ફરતું નથી, ફેફસાંની હિલચાલ થતી નથી એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે. એની મદદવગર શરીરનો

એક પણ અવયવ પોતાનું કામ કરી શકતો નથી. વાસ્તવિકરીતે એના વિના આખું શરીરયંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય છે. એનાવિના મગજ પણ વિચાર કરી શકતું નથી. એ વાત ધ્યાનમાં લેતાં પ્રાણનો સંચય કરવાનું કામ કેટલું મહત્ત્વનું છે તે હરકોઇ સમજી શકશે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો શ્વસન-વિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ જેટલે દરજ્જે સ્વીકારે છે,તે કરતાં પણ વિશેષ છે એમ કબૂલ કરવું પડશે.

હવે આ તંતુજાલના સંબંધમાં યોગીઓનું શિક્ષણ પશ્ચિમના વિદ્વાનો કરતાં ઘણું આગળ વધેલું છે. જે નાડીચક્રનો પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ +સૌર્ય-ચક્ર (સોલર પ્લેક્સસ) એવું નામ આપેલું છે, જેને તેઓ અનેક તંતુકેન્દ્ર-માંનું એક ગણે છે અને જ્યાં સહાનુભાવી વિભાગના ઘણા તંતુઓ આવીને એકત્ર થયા છે એમ માનેછે, તેને ઉદ્દેશીને અમે વાત કરીએ છીએ; પણ યોગ શાસ્ત્ર તો આ સૌર્યચક્રને તંતુજાળનું એક પ્રધાન અંગ માને છે. આ પણ એક પ્રકારનું મગજ છે અને શરીરને લગતું મુખ્ય કાર્ય એનાદ્વારાજ થાય છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન પણ ધીરે ધીરે આ ચક્રનો મહિમા સમજવા અને સ્વીકારવા તરફ વલણ બતાવી રહ્યું છે; પરંતુ પૂર્વના યોગીઓને તો એ વાતની કેટલાએ સૈકા થયાં ખબર હતી. કેટલાક આધુનિક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ એને પેટ આગળનું મગજ એવું નામ પણ આપ્યું છે. આ સૌર્યકેન્દ્ર જઠરની પાછળ, મેરુદંડની બેઉ બાજુએ આવેલું છે. જે આછા ભૂરા પદાર્થનું મગજ બનેલું છે, તેજ પદાર્થ એની અંદર પણ છે. એ શરીરની અંદરના તમામ અવયવો ઉપર સત્તા ચલાવે છે. એનાથી થતાં જે જે કાર્યો આપણે જાણીએ છીએ, તેના કરતાં પણ એ કાંઇક વધારે કરતું હોય એમ જણાય છે. હજી એનાં બધાં કાર્યોની પૂરી માહિતી મળી શકી નથી.આ સૌર્યચક્રને વિષે યોગ-શાસ્ત્રમાં જે જે હકીકત આપેલી છે, તે બધીનો અત્રે ઉલ્લેખ કરવાની જરૂર નથી. અહીં તો માત્ર એટલુંજ બસ થશે કે પ્રાણનો ભંડાર આ ઠેકાણે છે; એટલે શરીરના ચાલુ વ્યવહારમાં બચત રહેલો પ્રાણ અહીં સંચિત થાયછે. આ ઠેકાણે પ્રહાર થવાથી તત્કાળ મૃત્યું નીપજે છે, એમ કહેવાય છે. પહેલવાન લોકોને આ મર્મસ્થાનની સારી રીતે માહિતી હોય છે. તેઓ કોઇ કોઇ વાર આ જગ્યાએ પ્રહાર કરીને પોતાના હરિફને મૃતવત કરી દે છે.

+મૂળાધારથી સહસ્રદલ સુધીના કોઇ પણ ક્રમને યોગશાસ્ત્રમાં આ નામ આપેલું નથી.

આ ચક્રને સૌર્યચક્ર એવું નામ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ આપ્યુંછે,તે ખરેખર સહેતુક છે; કારણ કે સૂર્યની માફક એની અંદરથી પણ જીવન અને શક્તિનો પ્રવાહ વહે છે અને તે શરીરના તમામ અવયવોને બળ આપ્યાજ કરે છે. મગજ પણ પ્રાણને માટે એનોજ આધાર લે છે. કેટલાક કાળ પછી પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ આ સૌર્યચક્રના ધર્મને સમજતા થશે અને અત્યારે એમના ગ્રંથોમાં જે મહત્ત્વ આ ચક્રને આપવામાં આવે છે, તે કરતા વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવશે.

अध्याय १७ मो–श्वास नाकवाटे लेवाय के मोंवाटे ?

યોગીઓના શ્વસનવિજ્ઞાનના પ્રારંભિક ઉપદેશોમાં નાકવાટે શ્વાસ લેવાનો ઉપદેશ મુખ્ય છે. કોઇને મોંવાટે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઇ હોય તો જેમ બને તેમ ત્વરાથી એ ટેવને સુધારી લેવી જોઇએ.

શ્વાસ લેવાના યંત્રની રચના એવા પ્રકારની છે કે નાકવાટે શ્વાસ લેવો કે મોંવાટે, એ મનુષ્યની મરજીની વાત છે. હવા તો બેઉ રીતે લઇ શકાય છે; પણ બેઉના લાભ ગેરલાભ જોતા તેમની વચ્ચે આસ્માનજમીનનું અંતર છે. નાકવાટે શ્વાસ લેવાથી બળ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે અને મોવાટે શ્વાસ લેવાથી નિર્બળતા અને માંદગી ભોગવવી પડે છે.

નાકવાટેજ શ્વાસ લેવો જોઇએ, એવો ઉપદેશ દેવાની જરૂરજ ન હોય; પણ અફસોસની વાતછેકે અહીં પણ બીજાની માફક સભ્યતાએ એટલે સુધી વાત વણસાડી મૂકી છે કે આવી સાધારણ બાબતમાં લોકોની અંદર ભારે અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે. બધી શ્રેણીનાં મનુષ્યોમાં ઘણાં માણસો એવાં જોવામાં આવે છે કે જેમને મોંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે અને પોતાનાં બાળકોને પણ આ હાનિકારક અને ધિક્કારવાલાયક ટેવનું દૃષ્ટાંત તેઓ આપી રહ્યાં છે !

માણસજાત જે જે વ્યાધિઓની જાળમાં ફસાઇ રહી છે, તેમાંના કેટલાક આ મોંવાટે શ્વાસ લેવાની બૂરી આદતથી ઉત્પન્ન થાય છે. જે છોકરાંઓને એ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી હોય અને તે ટેવ જો સુધારવામાં ન આવે તો તેમનું શરીર ઘણું નિર્બળ અને જીવનશક્તિવગરનું થઇ જાય છે. તે જુવાનીએ પહોંચતાં પહોંચતાં તો ક્ષીણ થઈ રોગી અને ભરજુવાનીમાં ઘડપણ

આવ્યું હોય એવાં બની જાય છે. જંગલી મનુષ્યોની સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકોની સાથે આ બાબતમાં વધારે વખાણવાજોગ વર્તન રાખતી જણાય છે; કારણકે એ હજી સ્વાભાવિક પ્રેરણામુજબજ વર્તે છે. શ્વાસ લેવાનું યોગ્ય દ્વાર મોં નહિ પણ નાક છે, એની તેને સારી રીતે ખબર હોય છે; તેથી કરીને પોતાનાં બચ્ચાં નાકવડેજ શ્વાસ લે અને કદિ પણ મોંવડે શ્વાસ લેવાની ટેવ ન શીખે તે માટે પહેલેથીજ તે સાવચેતી રાખેછે.જ્યારે છોકરાં ઉંઘી જાય છે, ત્યારે તેમનાં માથાંને જરાક આગળ નમાવી દે છે,જેથી કરીને ફરજિયાત રીતે હોઠ બંધ રહે છે અને નાકવડે શ્વાસ લેવાની ફરજ પડે છે. આપણી સુધરેલી જાતિની માતાઓ આટલી કાળજી રાખતી હોત તો જનસમાજ ઉપર કેટલો ઉપકાર થાત !

આ મોંવાટે શ્વાસ લેવાની નિંદ્ય ટેવને પરિણામે કેટલાએ ચેપી રોગો લાગુ પડે છે ! સળેખમ, શર્દી અને એવી ફરિયાદો તો રોજનીજ થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો જાહેરમાં ખરાબ ન દેખાય તેટલા માટે દિવસે તો નાકવાટે શ્વાસ લે છે પણ રાત્રે મોઢું ઉઘાડું મૂકીને સૂઈ જાય છે તેઓ પણ આજ પ્રકારની માંદગી ભોગવે છે. ઘણીજ સંભાળપૂર્વક કરેલી વૈજ્ઞાનિક શોધને પરિણામે સાબિત થઇ ચૂક્યું છે કે જે સિપાઈઓ અને ખલાસીઓ મોં ખુલ્લું રાખીને ઉંઘે છે, તેઓ ખુલ્લું મોં ન રાખનારના કરતાં ચેપી રોગના જલ્દી ભોગ થઇ પડે છે. એક પ્રસંગે એવું બન્યું કે એક લડાઈના વહાણની અંદર શીતળાનો રોગ ફાટી નીકળ્યો. તેમાં તપાસને અંતે એવું જોવામાં આવ્યું કે જે જે ખારવાઓ કે અમલદારોનાં મરણ થયાં હતાં તે બધાએ મોઢું પહોળું રાખીને સૂનારા હતા;પરંતુ મોં બંધ રાખીને સૂનારામાંના કોઈનું એ રોગથી મરણ નીપજ્યું ન હતું.

શ્વાસ લેવાની ઇન્દ્રિયો ઘણી કોમળ છે. તેમનું ધૂળ ઇત્યાદિથી રક્ષણ કરવાનું કામ નાકવડેજ થાય છે. જ્યારે મોંવાટે શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે હવા મોંમાંથી સીધી જેવીને તેવી ફેફસાંમાં પહોંચી જાય છે. વચમાં એવી કોઇ ચીજ નથી કે જે હવાને ચાળીને સાફ કરે અને તેની અંદર ધૂળ કે બીજા પદાર્થનાં રજકણો આવ્યાં હોય તો તેમને ફેફસાંમાં જતાં અટકાવે. મોંથી ફેફસાં સુધીનો બધો રસ્તો ધૂળ વગેરેને માટે ખુલ્લોજ હોય છે; તેથી કરીને શ્વાસ લેવાના અવયવો અરક્ષિત રહે છે. મોંવાટે દમ લેવાથી ઠંડી હવા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે,તેથી ભારે નુકસાન થાય છે. કોઇ કોઇવાર શ્વાસ લેવાના

અવયવોમાં સોજો આવી જઈ ન્યૂમોનિયા જેવા ભયંકર વ્યાધિ પેદા થાય છે. જે લોકો રાત્રે મોં ઉઘાડું રાખીને સૂઇ જાય છે, તેઓને સવારે ઉઠતી વખતે મોંમાં બળતરા બળતી હોય અને ગળું સૂકું થઇ ગયું હોય એમ લાગે છે. તેઓ આ રીતે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરીને વ્યાધિનાં બીજ વાવી રહ્યા છે.

મોંની અંદર શ્વસનયંત્રોના રક્ષણને માટે કોઇ જાતનું સાધન નથી; અને તેથી ઠંડી હવા, ધૂળનાં રજકણ, જંતુઓ વગેરે ઉપદ્રવકારક વસ્તુઓ એ રસ્તે ફેફસાંની અંદર સહેલાઇથી દાખલ થઇ શકે છે, એ ફરીથી યાદ કરી લેજો. હવે નાકની રચના તપાસો. ત્યાં તમે જોશો તો જે સાધનોનો મોંની અંદર અભાવ તે બધાંએ નાકની અંદર કુદરતે લેશ પણ ખામીવગર તૈયાર રાખેલાં છે. એક તો નસકોરાંનાં છિદ્ર જે સાંકડાં કાણાં છે તે અંદર જતાં વાંકાં ચૂકાં થઈ જાય છે અને તેની અંદર વાળ એવી રીતે ઉગેલા હોય છે કે તેમનાવડે હવાને ચાળવાની અનુપમ કુદરતી ગળણી બનેલી છે. ધૂળનાં રજકણ, કચરો જે હવાની સાથે નાકમાં ઘસડાઈ આવે છે, તેને તેઓ અટકાવી રાખે છે અને ઉચ્છ્વાસદ્વારા તથા કોઈ કોઈવાર તપખીર, મરચાં જેવી વધારે ઉપદ્રવકારક ચીજ ગઇ હોય તો છીંકના ધક્કાથી બહાર કહાડી નાખે છે. નાક હવાને ચાળવાનું અગર ગાળવાનુંજ કામ કરીને બેસી નથી રહેતું, પણ ઠંડી હવાને ગરમ કરવાનું ભારે ઉપયોગી કામ બજાવે છે.નાકની લાંબી, સાંકડી અને વાંકી-ચૂંકી નળીઓની ચારે બાજુએ ગરમ અને ભીનાશવાળા પડદા આવેલા છે. હવા એ પડદાની સાથે અથડાતી અથડાતી જાય છે તે દરમ્યાન ગરમ થવા પામે છે તેથી કરીને ફેફસાંના નાજુક અને કોમળ અવયવોને કશી હાનિ થતી નથી.

કોઇ પણ જાનવર ઉઘાડું મોં રાખીને સૂતું નથી, તેમ કદિ મોંવડે શ્વાસ લેતું જોવામાં આવતું નથી. માત્ર એકલા માણસમાંજ આ બૂરી ટેવ જોવામાં આવે છે અને માણસોમાં પણ એકલા સુધરેલી જાતિનાજ લોકો કુદરતના કાર્યમાં ગરબડ મચાવવામાં ઘણા પ્રવીણ થએલા છે. બિચારાં જંગલી માણસો તો ઘણાંખરાં સાચી રીતેજ શ્વાસ લે છે. સુધરેલી જાતિના લોકોનું અસ્વાભાવિક જીવન, અયોગ્ય આહારવિહાર તથા બલહીન અને નિર્વીર્ય કરી નાખનાર વિલાસ અને અતિશય ગરમી એ બધાંને લીધે કદાચ સુધરેલી જાતિઓમાં આ ટેવ દાખલ થવા પામી હશે.

નાકની અંદરના ભાગમાં હવાને ગાળવાનાં, ચાળવાનાં અને ગરમી આ-

પવાનાં સાધન એવાં સરસ છે કે તેનાથી હવા ફેફસાં જેવા નાજુક અને સુકોમળ અવયવોમાં દાખલ થવાને યોગ્ય બની જાય છે.જ્યાંસુધી કુદરતે યોજેલાં સાધનદ્વારા હવા શુદ્ધ ન થાય ત્યાંસુધી તે ફેફસાંમાં જવાલાયકજ હોતી નથી. જે કચરો, ધૂળનાં રજકણ વગેરેને નાકના વાળરૂપી ચાળણી ચાળીને પોતાની પાસે રહેવા દે છે, તે મોંમાંથી બહાર આવતી હવાના ધક્કાથી બહાર નીકળી જાય છે. એમ છતાં પણ જો કોઈ એવી ચીજ વધારે ઉંડે સુધી ગઇ તો ત્યાં પણ આપણું રક્ષણ કરવા તૈયારજ છે. તરતજ નાકમાં સળવળાટ થઇ છીંક પેદા થાય છે અને તેના ધક્કાથી તે વસ્તુ તરતજ બહાર નીકળી પડે છે.

સાધારણ પાણીમાં અને ડિસ્ટિલ× કરેલા પાણીમાં જેટલો તફાવત છે તેટલોજ સાધારણ હવામાં અને નાકવાટે ફેફસામાં જતી હવામાં છે. ખાતી વખતે જેમ ફળના ઠળીઆ, શાકની નસો અથવા માછલીના કાંટા, હાડકાં મોંની અંદરજ બનતાં સુધી રોકાઇ રહે છે અને ઘણું ઉતાવળે ખાવાથીજ ગળે ઉતરી જાય છે, તેવીજ રીતે નાકનાં નસકોરાં તથા તેની બીજી અંદરની રચના પણ ધૂળનાં રજકણ, જંતુઓ વગેરેને અટકાવી રાખીને તેટલીજ અગત્યની સેવા બજાવે છે. જેમ નાકદ્વારા આહાર ન કરાય તેમ મોંવાટે શ્વાસ પણ નજ લેવાય.

મોંવાટે શ્વાસ લેવાથી એક બીજું* નુકસાન એ છે કે નાકની પાસે પૂરતું કામ ન લેવાથી નસકોરાંની અંદરનો ભાગ મેલ અને કચરાથી પૂરાઇ જાય છે. તેની અંદર ગંદકી જમા થઇ થઇને તે છેકજ બંધ થયો હોય એવો બની જાય છે. તેમાંથી નાસિકાના કેટલાક રોગ પેદા થવાનો સંભવ છે. જેમ કોઇ રસ્તાનો વપરાશ ન થતો હોય તો તેની ઉપર ઘાસ વગેરે નકામો પાલો ઉગી નીકળે છે,તેમ નાકના રસ્તાનો વાપર ન થવાથી અંદર કચરો ભરાયા કરે અને પછી તેમાં ફોલ્લીઓ, મસા એવા રોગ પેદા થાય એ સમજી શકાય એવું છે.

જેમને નાકવડેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ છે, તેમનાં નસકોરાંમાં એટલી જલદી ગંદકી એકઠી થવા પામતી નથી; પણ જેમણે થોડો ઘણો મોંવાટે

× પાણીની વરાળ કરીને અને પછી તેને ઠંડી કરીને બનાવેલું પાણી. એ પાણી તદ્દન શુદ્ધ છે અને ઔષધિમાં વપરાય છે.

* એક વધુ નુકસાન જે લેખકના ધ્યાન બહાર રહ્યું છે તે એ છે કે મોં દ્વારા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંની શક્તિ ઉપરાંત વધારે પ્રમાણમાં તથા વધારે વેગથી વાયુ દાખલ થાય છે અને તેથી તેમને નુકસાન થાય એ પણ દેખીતું છે.

શ્વાસ લેવાની અસ્વાભાવિક ટેવ પાડી છે અને જેઓ આજથી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસ લેવાની ઇચ્છા રાખે છે,તેમને માટે નાક સાફ કરવાની થોડીક રીતો બતાવવામાં આવે છે.

નાકદ્વારા થોડું થોડું પાણી ચડાવીને તેને ગળા આગળથી મોંની અંદર લાવીને બહાર કહાડી નાખવાની યોગીઓની એક ક્રિયા છે. કેટલાક હિંદુઓ એકાદ પાત્રમાં પાણી ભરી તેમાં પોતાનું મુખ ડૂબાવે છે અને પીચકારીની માફક નસકોરાંવાટે પાણી ખેંચે છે; પરંતુ આ બીજી ક્રિયામાં વધારે અભ્યાસની જરૂર છે. પહેલી ક્રિયા કરવામાં સહેલી છે અને ઉપયોગીપણામાં બીજીના જેટલીજ છે.

બીજી એક સરસ રીત એ છે કે ઉઘાડી બારી પાસે બેસીને એક દીર્ઘશ્વાસ લેવો. તે લેતા પહેલાં એક નસકોરાને આંગળી અથવા અંગુઠાથી બંધ કરવું અને બીજા નસકોરાદ્વારા શ્વાસ લેવો. પછી જે નસકોરૂં બંધ રાખ્યું હતું તેમાંથી શ્વાસ કહાડી તેજ નસકોરાવડે શ્વાસ ખેંચવો. એમ વારાફરતી એક પછી એક નસકોરાદ્વારા શ્વાસ લેતા જવો અને કહાડતાં જવો. આ ક્રિયાના અભ્યાસથી પણ નાકનો મેલ તથા બીજું જે કાંઇ ભરાઇ રહ્યું હોય તે નીકળી જાય છે.

કદાચ શરદી અથવા સળેખમથી નાક બંધ થઇ ગયું હોય તો વેસેલીન,કપૂરનો અર્ક અથવા તેલ જેવી કોઇ વસ્તુ સૂંઘવાથી તરત નાકનો માર્ગ ઉઘડી જાય છે. નાકછીંકણી અથવા એવી જાતની કોઇ વનસ્પતિનો રસ સૂંઘવાથી છીંકો આવીને નાક સાફ થઇ જાય છે. આ બાબત ઉપર સહેજ ધ્યાન અપાય તો નાક સાફ થઇ જાય અને સાફજ રહે એમાં કશું અઘરૂં નથી.

નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની ચર્ચામાં અમે કેટલાંએ પૃષ્ઠ ભરી દીધાં. માત્ર તંદુરસ્તીને માટે નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની અગત્ય છે તેટલા માટેજ નહિ પણ આ પુસ્તકમાં શ્વાસ લેવાની જે જે કસરતો બતાવવામાં આવશે તે બધીમાં નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાય છે અને પ્રાણાયામના અભ્યાસીને માટે તે અનિવાર્ય છે; એટલા માટે આટલું લંબાણથી વિવેચન કરવું પડયું છે. યોગીની શ્વસનક્રિયાનો આધારજ એના ઉપર છે.

જે કોઇ વાચકને નાકવાટે શ્વાસ લેવાનો ટેવ ન હોય તેમણે તે ટેવ પાડવી; અને એને સાધારણ વાત માની એ તરફ દુર્લક્ષ ન કરવું.

अयाय १८ मो–श्वास लेवानी चार रीत

શ્વસનક્રિયાવિષે વિચાર કરતાં પહેલાં કુદરતે શ્વાસ લેવાને માટે કેવા પ્રકારની શારીરિક રચના તૈયાર કરી રાખી છે અને તેમનાદ્વારા શ્વાસની ગતિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ જાણી લેવું જરૂરનું છે. શ્વસનક્રિયાનાં યંત્રોમાં મુખ્ય બે વસ્તુઓ છે.(૧)ફેફસાંની સંકોચાવાની અને વિકસવાની શક્તિ. (૨)છાતીનું પોલાણ જેની અંદર ફેફસાં આવેલાં છે તેની તથા બગલ આગળના અંદરના ભાગમાં થતી હિલચાલ. વક્ષઃસ્થલ અથવા છાતી પેટ અને ગળાની વચ્ચેનો ભાગછે, કે જેની અંદર ફેફસાં તથા હૃદય આવેલાંછે. આ પોલાણ એક તરફથી કરોડના હાડકા સાથે અને બીજી તરફથી પાંસળીઓ તથા તેમની પાસે આવેલી કોમળ નાની હાડકીઓથી ઘેરાએલું છે. તેવીજ રીતે છાતીનાં હાડકાં તથા નીચેની બાજુએથી પેટ અને છાતીની વચ્ચે આવેલો પહોળો માંસની ચાદર જેવો અવયવ જેને ડાયાફ્રામ કહેછે તેનાવડે એની સીમા મર્યાદિત થએલી છે. આટલા ભાગને સામાન્ય રીતે વક્ષઃસ્થલ કહે છે. એને મજબૂત રીતે બંધ કરેલી શંકુના આકારની પેટીની સાથે સરખાવી શકાય; તેનો સાકડો અણી-આળો ભાગ ગળા તરફ આવેલો છે; પાછલો ભાગ કરોડના હાડકાથી બનેલો છે અને તેની આગલી બાજુઓ છાતીનાં હાડકાં તથા પાંસળાંવડે બનેલી છે.

દરેક બાજુએ બાર બાર મળી કુલ ચોવીસ પાંસળીઓ છે. તે કરોડના હાડકાની બેઉ બાજુએથી નીકળે છે. ઉપલી સાત જોડ પાંસળીઓને "અસલ" પાંસળીઓ કહે છે; કારણકે તે છાતીના હાડકા સાથે જોડાએલી છે અને બીજી પાંચ જોડ રહી તેને "નકલી" અથવા "છૂટી" પાંસળીઓ કહે છે; કારણ કે તે છાતી સાથે જોડાએલી નથી. એમાંની ઉપલી બે જોડી હાડકા કરતાં નરમ પદાર્થ જેને કાર્ટિલેજ કહે છે તેવડે તેમના ઉપરની પાંસળી સાથે જોડાએલી છે અને બાકીની ત્રણ તો સાવ છૂટીજ છે.તેમના છેડા તદ્દન અલગ અને છૂટા-જ હોય છે.

શ્વસનક્રિયા વખતે બે માંસપેશીના થર જેમને છાતીની અંદરની માંસ-પેશીઓ કહે છે તે દ્વારા પાંસળીઓને ગતિ મળે છે.

શ્વાસને અંદર ખેંચવામાટે આ માંસપેશીઓ ફેફસાંને પહોળાં કરે છે; જેથી ફેફસાંનાં અંદરનાં છિદ્રોમાં ખાલી જગ્યા પેદા થાય છે અને પદાર્થવિજ્ઞા-

નના પ્રસિદ્ધ નિયમ મુજબ આ ખાલી જગ્યાને ભરી દેવામાટે હવા અંદર દોડી આવે છે. શ્વાસ લેવાને માટે જે માંસપેશી તરફથી પહેલી ગતિ મળે છે તેમના ઉપરજ આખી શ્વસનક્રિયાનો આધાર રહે છે. તેથીજ કરીને તેમને "શ્વાસ લેવાની માંસપેશીઓ" એવું નામ આપેલું છે. યોગ્ય રીતે આ અવય-વની હિલચાલ કર્યાથી ફેફસાં પૂરેપૂરાં પહોળાં થઇ શકે છે અને ઘણામાં ઘણી હવા તેમાં દાખલ થઇ શકે છે.

યોગી લોકોએ શ્વાસ લેવાના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છેઃ-(૧) ઉંચો શ્વાસ, (૨) મધ્ય શ્વાસ, (૩) નીચો શ્વાસ અને (૪) યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ.

પહેલા ત્રણ પ્રકારના શ્વાસનું માત્ર જરૂરપૂરતું વર્ણન કરીને વાચકને તેનો પરિચય કરાવી દઈશું. ચોથા પ્રકારનો શ્વાસ,જેને "યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ" એવું નામ આપેલું તનું તો સાંગોપાંગ વર્ણન આપવું પડશે;કારણ કે તેજ યો-ગીના શ્વસનવિજ્ઞાનનો પાયો છે.

૧-ઉંચો શ્વાસ

આ રીતે શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમાં "કલૅવીકયૂલર બ્રી-ધીંગ" અર્થાત્ હાંસડીના હાડકાસુધીનો શ્વાસ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાથી પાંસળીઓ, હાંસડી તથા ખભા ઉંચકાય છે, પેટ અંદર સંકોચાય છે; આંતરડાં પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદા સાથે દબાય છે, જેથી કરીને તે પડદો પણ જરાતરા ઉંચો થાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામાં છાતીનો માત્ર ઉપરનો ભાગ જે તેનો નાનામાં નાનો ભાગ છે તેજ ફક્ત કામમાં આવે છે. એનું પરિણામ એ થાય છે કે બહુજ થોડી હવા ફેફસાંમાં દાખલ થવા પામે છે. તે ઉપરાંત છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો ઉપર ઉંચકાઇ આવે છે એટલે તેનો વિસ્તાર તો કોઇ રીતે થઇ શકતો નથી. છાતીની રચનાનો અભ્યાસ કર્યાથી સમજાશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી ઘણામાં ઘણો પ્રયત્ન કરીને થોડામાં થોડો ફાયદો મેળવાય છે.

ઉંચો શ્વાસ એ ચારે પ્રકારના શ્વાસમાં કનિષ્ઠ પ્રકારનો ગણાય છે.એના-માં શક્તિનો વ્યય સૌથી વધારે અને લાભ સૌથી ઓછો, એટલો મોટો ગેરફાયદો છે. ઘણી શકિતની બરબાદી કરીને થોડાજ લાભ લેવાની એ રીત છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમાં આ રીતે શ્વાસ લેવાનો રિવાજ ઘણો પ્રચલિત છે. ઘણી સ્ત્રીઓને આ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય છે. ગવૈયાઓ, ધર્મોપદેશકો, વકીલો જેમની પાસેથી આપણે વધારે સારા જ્ઞાનની આશા રાખીએ તેઓ

પણ આ રીતે શ્વાસ લેવાની ભૂલ કરતા જણાય છે.

બોલવાના અને શ્વાસ લેવાના અવયવોમાં જે જે વ્યાધિ લાગુ પડે છે, તેમનાં કારણ તપાસતાં જણાશે કે ઉપર કહેલી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાથીજ એ રોગ પેદા થયા હતા. આવી રીતે છાતીની અંદરના કોમળ અને નાજુક અવયવોને ઘણો ઘસારો વેઠવો પડે છે અને જે ખોખરા, કર્કશ અવાજવાળા લોકો જોવામાં આવે છે તે ઘણાખરા આ રીતે શ્વાસ લેનારા હોય છે.એમના-માંથી ઘણાને તો આગળ જતાં મોંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની બાબતમાંઅહીં જે કાંઈ કહેવામાંઆવ્યું છે,તેને વિષે વાચકને સંદેહ હોય તો અમે બતાવીએ તે રીતે પરીક્ષા કરી જોવાની અમારી ભલામણ છે. પ્રથમ તમારાં ફેફસાંમાંથી બધી હવા કહાડી નાખો; બેઉ હાથ સીધા લટકતા રહેવા દઈ ઉભા થઈ જાઓ;પછી ખભા અને હાંસડી ઉંચી કરી-ને શ્વાસ લઇ જુઓ. તરતજ માલૂમ પડશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી બહુજ થોડી હવા ફેફસાંમાં આવે છે. હવે ખભા અને હાંસડીને પાછાં હતાં તેવાં કરી દઈને ફરીથી દીર્ઘ શ્વાસ લો. આ રીતે તમને એવો સરસ પ્રત્યક્ષ પાઠ મળશે કે છાપેલા અગર ઉચ્ચારેલા લાંબા લાંબા ઉપદેશ કરતાં તે તમારા મગજપર વધારે દીર્ઘકાળને માટે મુદ્રત થઈ જશે.

૨–મધ્ય શ્વાસ

આ રીતને પાશ્ચાત્ય લોકો " પાંસળીસુધીનો શ્વાસ કહે છે. ઉંચા શ્વાસ કરતાં આ કાંઈક ઓછો હાનિકારક છે, તોપણ એ નીચા શ્વાસ અને યોગીના પૂર્ણ શ્વાસના કરતાં બહુ ઉતરતો કહેવાય છે. મધ્ય શ્વાસમાં પેટ અને છાતી-ની વચ્ચે પડદો ઉપર ખેંચાય છે અને પેટ અંદરની બાજુ તરફ સંકોચાય છે; પાંસળીઓ થોડી થોડી ઉંચકાય અને છાતી પણ જરા જરા ફુલે છે. જેમણે આ વિષયનો અભ્યાસ નથી કર્યો તેમનામાં આ રીત જોવામાં આવે છે; કારણ કે એના કરતાં પણ બીજી બે રીત વધારે શ્રેયસ્કર છે. માત્ર એની ખામી તરફ વાચકનું ધ્યાન ખેંચવા માટેજ આટલું અલ્પ વિવેચન કરવાની જરૂર પડી.

૩–નીચો શ્વાસ

અગાઉ જે બે રીતોનું વર્ણન થઇ ગયું તેના કરતાં આ રીત વધારે સારી ગણાય. ઘણા પાશ્ચાત્ય લેખકો હાલમાં તેની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે અને તેને " ઉદરશ્વાસ, " " દીર્ઘશ્વાસ, " " પેટના પડદાસુધીનો શ્વાસ " એવાં એવાં નામો આપીને તેની ખૂબ આગ્રહસહિત ભલામણ પણ કરે છે. આ

વિષય તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાવાથી અવશ્ય ઘણોજ લાભ થયો છે; કારણ-કે જેમને ઉપરની બેમાંથી એક રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હતી તેમણે તે ટેવ છોડી દીધી છે અને આ રીત ગ્રહણ કરી છે. આ નીચો શ્વાસ લેવાની તદબીર શીખવવાના ઉદ્દેશથી આ દેશમાં (અમેરિકામાં) કેટલીએ ઉપદેશપ્રણાલિકાઓ ઉભી થઈ છે અને તે શીખનારાઓ પાસેથી ભારે ભારે ફી લેવામાં આવે છે. તે છતાં પણ આ રીતે શ્વાસ લેનારને અમે ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે ઘણા લાભ થયા છે. શીખનારાઓને ભારે ભારે ફી આપવી તો પડી, પરંતુ તેઓ ઉંચો અથવા મધ્યમ શ્વાસ લેતા હતા તેને બદલે નીચો શ્વાસ લેતા થયા તેથી કરીને તેમણે ખર્ચેલા પૈસાના કરતાં વધારે મૂલ્યવાન વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી છે.

ઘણાખરા પ્રામાણિક પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનીઓ શ્વાસ લેવાની આ રીતને સર્વોત્તમ ગણે છે; પરંતુ યોગી લોકોનો અભિપ્રાય એવો છે કે જે શ્વાસ લેવાની ખરી રીતનો તેઓ સેંકડો વર્ષથી અનુભવ કરતા આવ્યા છે અને જેને તેઓ "પૂર્ણશ્વાસ" કહે છે તેનો આ એકમાત્ર અંશજ છે. એકવાર નીચા શ્વાસનાં મુખ્ય લક્ષણો પૂરેપૂરાં સમજાઇ ગયા પછી "પૂર્ણશ્વાસનું" સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજી શકાય છે એ અમે સ્વીકારીએ છીએ.

ત્યારે આપણે ફરી એકવાર પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાનો વિચાર કરીએ. પૂર્વે અમે કહી ગયા છીએ કે છાતી તથા છાતીની વસ્તુઓને પેટ તથા પેટની વસ્તુઓથી અલગ કરનાર આ પડદો છે. એ માંસનો બનેલો છે. જ્યારે એ સ્થિર હોય છે, ત્યારે પેટની બાજુએથી છત્રીના આકારનો દેખાય છે. જાણે પેટમાં ઉભા રહીને એ પડદાને જોઈએ છીએ, એવી કલ્પના કરીએ તો પૃથ્વીની સપાટી ઉપરથી જેવું આકાશ દેખાય છે, અથવા ઘુમટની નીચે ઉભા રહેનારને જેવો ઘુમટ દેખાય છે તેવો એ પડદો દેખાય. આજ કારણથી એ પડદાની ઉપલી બાજુ જે છાતીના અવયવોની તરફ આવેલી છે તે વચમાં ઉપસી આવેલા ઢેકા જેવી દેખાય છે. જ્યારે આ પડદો ગતિમાં આવે છે, ત્યારે પેટના અવયવોને નીચે દબાવે છે અને તેથી કરીને પેટ જરા સહેજ ફૂલે છે.

નીચો શ્વાસ લેતી વખતે મધ્ય શ્વાસના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ફેફસાંનો વિકાસ થાય છે. તેથી કરીને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાનો વિશેષ અવકાશ મળે છે એટલે વધારે હવા અંદર ખેંચાઇ આવે છે. આજ કારણને લીધે ઘણા-ખરા પાશ્ચાત્ય લેખકો એવો અભિપ્રાય આપવા લાગ્યા છે કે નીચો શ્વાસ

જેને પેટસુધીનો શ્વાસ પણ કહેવામાં આવે છે, તે વિજ્ઞાનમતે સર્વોત્તમ છે; પરંતુ એના કરતાં પણ વધારે સરસ રીત પૂર્વના યોગીઓ જાણે છે અને થોડા થોડા પશ્ચિમના લેખકો પણ જાણી ગયા છે. યોગીના પૂર્ણશ્વાસને બાદ કરતાં બીજી બધી શ્વાસ લેવાની રીતોમાં મોટી ખામી એ છે કે તેમનાથી ફેફસાં હવાથી પૂરેપૂરાં ભરાતાં નથી. ઘણું તો ફેફસાંનો અમુક ભાગજ હવાથી ભરાય છે. નીચા શ્વાસમાં પણ આ ખામી તો છેજ. ઉંચા શ્વાસથી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરાય છે; મધ્ય શ્વાસથી વચ્ચેનો અને નીચા શ્વાસથી ફક્ત નીચેનો તથા થોડો વચ્ચેનો ભાગ ભરાઈ શકે છે. જે રીતથી ફેફસાંનો માત્ર થોડોજ ભાગ હવાથી ભરાય તેના કરતાં જે રીતથી પૂરેપૂરાં ફેફસાં હવાથી ભરાઇ જાય તે રીત વધારે સારી એમાં સંદેહ હોઇજ ન શકે. જે રીતે શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં તમામ છિદ્રોમાં હવા સંચરી જાય, વધારેમાં વધારે પ્રાણવાયુનું અને પ્રાણશક્તિનું મનુષ્ય શોષણ કરી શકે તે રીત શરીરના કલ્યાણમાટે સર્વોત્તમજ ગણાવી જોઇએ. એટલાજ માટે યોગીઓ કહે છે કે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાને જે રીતની શોધ અને ભલામણ કરી છે,તેના કરતાં પણ " પૂર્ણશ્વાસ " ની રીત વધારે લાભકારક છે.

૪-યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ

શ્વાસ લેવાની આ રીતમાં ઉંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસનાં સારાં સારાં તત્ત્વો આવી જાય છે અને તેમની ખામીઓ અને નુકસાનકારક અંશ આની અંદર નથી. આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેવાના બધા અવયવો પાસેથી પૂરેપૂરૂં કામ લેવામાં આવે છે. ફેફસાંનો પ્રત્યેક ભાગ હવા ભરવાનાં એકે એક છિદ્ર અને શ્વાસ લેવાના કામમાં આવતી એકે એક માંસપેશી—બધાં પૂરેપૂરાં કામ કરે છે. એનાથી આખું શ્વસનયંત્ર કામે લાગે છે અને વળી થોડામાં થોડી શક્તિના વ્યયથી ઘણામાં ઘણો લાભ મેળવી શકાય છે. છાતીનું પોલાણ છેક તેની સીમા સુધી ચારે બાજુએથી ઉપસે છે અને શ્વસનયંત્રનો પ્રત્યેક ભાગ તેની બધી ક્રિયા કરે છે તેમજ સંપૂર્ણ કામ આપે છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની મોટામાં મોટી ખુબી તો એ છે કે એનાથી શ્વાસ લેવામાં કામ આવતી એકે એક માંસપેશીને પૂરેપૂરો વ્યવસાય મળે છે;બીજી રીતોમાં તેમ નથી બની શકતું. માંસપેશીઓની સાથે સાથે જે પેશીઓનો અધિકાર પાંસળીઓઉપર છે, તેમને આથી વધારે કામ મળે છે. તેમ થવાથી

છાતીના પોલાણનો વિકાસ વધે છે,ફેફસાં પહોળાં થાય છે અને તેથી કરીને જે અવયવોને ટેકાની જરૂર છે તેને તે આપી શકાય છે. આ રીતે કુદરતને જે ઉચ્ચાલનશક્તિની જરૂર હતી તે તેને મળી જાય છે. નીચલી પાંસળીઓ છૂટી હોવાથી તેમને આધારની જરૂર છે, તે આધાર અમુક માંસપેશીઓનો વિકાસ થવાથી તેમનાદ્વારા મળી જાય છે. તેથી કેટલીક પાંસળીઓ સ્થિર રહે છે, કેટલીક બહારની બાજુ તરફ વળી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામાં છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો સંપૂર્ણરીતે કાબુમાં રહે છે અને તેની પાસેથી તેના અંગનું પૂરેપૂરૂં કામ લઇ શકાય છે.

હવે પાંસળીઓની ક્રિયાનું જરા અવલોકન કરીએ. આપણે હમણાંજ જોઈ ગયા કે નીચેની પાંસળીઓ પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાના અધિકાર-નીચે છે.આ પાંસળીઓ પેલા પડદાની હિલચાલને લીધે જરાક નીચેની બાજુ તરફ ખેંચાય છે, બીજી કેટલીક માંસપેશીઓ તેમને તેમની અસલ જગ્યાએ દબાવી રાખે છે અને છાતીની અંદરની માંસપેશીઓ તેને બહારની બાજુ તરફ દબાવી આપે છે. આ બધી ક્રિયાનું એકત્ર પરિણામ એ આવે છે. કે છાતીની અંદરનું પોલાણ તેની સીમાસુધી પૂરેપૂરૂં વિકાસ પામે છે. આ માંસપેશીઓની ક્રિયા ઉપરાંત છાતીની અંદરની માંસપેશીઓના દબાણથી ઉપલી પાંસળીઓ પણ બહારની બાજુ તરફ દબાય છે; તેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ પોતાની સીમા પહોંચે ત્યાંસુધી ફૂલે છે,

શ્વાસ લેવાની ચાર રીતો તમને બતાવવામાં આવી તે દરેકનાં લક્ષણ તમારી સમજમાં આવી ગયાં હોય તો તમે જોઇ શકશો કે પૂર્ણશ્વાસમાં તેની પહેલાંની રીતોના બધા સારા સારા ગુણ આવી જાય છે અને તે ઉપ-રાંત વધારે લાભ એ છે કે એનાથી છાતીનો ઉપલો, વચ્ચેનો અને નીચેનો ભાગ બરાબર કામ આપી શકે છે અને આ રીતે શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિક રીત પ્રાપ્ત થાય છે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં પૂર્ણશ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે બતાવીશું અને શ્વાસ લેવાની આ સર્વોત્તમ પદ્ધતિ ગ્રહણ કરવાનો રસ્તો બતાવ્યા પછી તેનો અભ્યાસ કરવા સારૂ કેટલીક ઉપયોગી કસરતો પણ બતાવવામાં આવશે.

अध्याय १९ मो–योगीनो पूर्णश्वास शी रीते लेवो?

યેાગીનેા પૂર્ણશ્વાસ એજ તેના આખા શ્વસનવિજ્ઞાનનેા મૂળ પાયેા છે. વાચકેાએ પ્રથમ તેા એના સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીને તેનેા પરિપકવ અભ્યાસ કરવેા જોઇશે. એટલું થયા પછીજ આ પુસ્તકમાં બતાવેલી બીજી કસરતેા કરવાની તેમને સલાહ આપી શકાય અને તેનેા લાભ મેળવવાની પણ આશા રાખી શકાય, માટે વાચકને અમારી ખાસ ભલામણ છે કે ઉપરચેાટીઆ અભ્યાસથી તેમણે સંતેાષ માનીને બેસી રહેવું નહિ; પણ પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ટેવ તેમની રેાજની સ્વાભાવિક ટેવ ન બની જાય ત્યાંસુધી તેમણે તેનેા અભ્યાસ જારીજ રાખવેા. આ ટેવ ધારણ કરવા માટે ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે—મહેનત, સમય અને ધીરજ; અને આ ત્રણ ગુણનેા ઉપયેાગ કર્યા વિના દુનિયાના કેાઇ પણ કામમાં ફતેહ મળે ખરી? શ્વસનવિજ્ઞાન શીખવાનેા આ સિવાય બીજો કેાઇ રાજમાર્ગ નથી. જો તેનેા લાભ લેવાની વાચકને અભિલાષા હેાય તેા બતાવેલી રીતે કામ કરવા માટે તેણે તૈયાર થઇ જવું જોઇએ. એકવાર આ પદ્ધતિ પાકી શીખી લીધાથી એટલા બધા ફાયદા થવા લાગશે કે ભવિષ્યમાં એનેા પરિત્યાગ કરી એને ઠેકાણે શ્વાસ લેવાની બીજી ખેાટી રીત ગ્રહણ કરવાની કેાઇને ઇચ્છાજ નહિ થાય; એટલુંજ નહિ પણ પેાતાને આ રીતે શ્વાસ લેવાથી મળેલા લાભ બીજાને સમજાવી તેમને પણ ખરે માર્ગે દેારવાનેા પ્રયત્ન કરશે. આ બધું કહેવાનું પ્રયેાજન એટલુંજ છે કે વાચકેાને આ શ્વસનપદ્ધતિનું મહત્વ અને તેની જરૂરીઆત પૂરેપૂરી સમજાઇ જાય;જેથી કરીને "આ તેા સાધારણ બાબત છે,એમાં શું?" એમ કહીને એના તરફ દુર્લક્ષ ન કરે, અથવા તેા હવે પછીના અધ્યાયેામાં બતાવેલી આકર્ષક કસરતેા કરવાની લાલચને વશ થઇ આ મૂળ પાયેા કાચેા રાખીને આગળ દેાડી ન જાય; માટે ફરીથી અમે બધા વાચકેાને ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમારા કાર્યનેા પ્રારંભ યેાગ્ય રીતે કરશેા તેા સારેા લાભ મેળવશેા. તમારેા પાયેા નાખવામાં બેદરકાર રહેશેા તેા તમારૂં ચણતર થેાડાજ વખતમાં જમીનદેાસ્ત થઇ જશે અને કરેલી મહેનત બરબાદ જશે.

યેાગીનેા પૂર્ણશ્વાસ લેવાની રીત શીખવતાં પહેલાં તેા સીધી રીતે શ્વાસ લેતાં શીખવવાની જરૂર છે. એક વાર તે શીખવ્યા પછી પૂર્ણશ્વાસ લેવાની

સામાન્ય રીત બતાવવામા આવશે; અને છેવટે છાતી, તેમાંની માંસપેશીઓ અને ફેફસાંની મજબૂતી વધે એવી કેટલીક કસરતો પણ શીખવાશે. અત્યારસુધી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવને લીધે ઘણાકની છાતી, ફેફસાં અને માંસપેશીઓનો ખિલાવ થવો જોઇએ તેવો થયોજ નહિ હોય. આ ઠેકાણે એ કહેવાનું જરૂરનું છે કે આ પૂર્ણશ્વાસની રીત મનુષ્યના શરીર ઉપર અસ્વાભાવિક દબાણરૂપ નથી; પણ એથી ઉલટું છે. એ તો કુદરતને અનુકૂળ છે. તેના રાહપર જવાનો પ્રયત્ન છે. તંદુરસ્ત જંગલી મનુષ્ય અથવા સુધરેલી જાતિનાં તંદુરસ્ત બાળકો, બેઉ આજ રીતે શ્વાસ લે છે. માત્ર સુધરેલી જાતિનાં મનુષ્યોએ જીવવાની, હરવાફરવાની તથા કપડાં પહેરવાની એવી અસ્વાભાવિક રીતો ધારણ કરી છે;પણ તેઓ શ્વાસ લેવાની અસલી રીત વિસરી ગયા છે. બીજી એક વાત અમે વાચકોના ધ્યાનપર લાવવા માગીએ છીએ તે એ છે કે પૂર્ણશ્વાસ લેવા માટે પ્રત્યેક શ્વાસે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાવાંજ જોઇએ એમ સમજવું નહિ. માત્ર એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે જેનાથી સાધારણ રીતે જેટલી હવા લેવાય તેટલી લેવી; પણ તેને ફેફસાંના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચાડી દેવી. પછી તે હવા વધારે પ્રમાણમાં હોય કે ઓછા પ્રમાણમાં તેની કાંઇ ચિન્તા નહિ; પરંતુ દિવસમાં કેટલીક વાર તો ફેફસાંની પૂરેપૂરી શક્તિઅનુસાર હવા ભરવાની થોડીક કસરત તો કરીજ લેવી જોઇએ. એમ કર્યાથી શરીર ઘણી સારી હાલતમાં રહે છે અને તેનું કામ પણ સારી રીતે કરી શકે છે.

નીચેની કસરતો ઉપરથી પૂર્ણશ્વાસવિષે સારો ખ્યાલ આવી શકશે.

(૧) સીધા ટટાર ઉભા થઇ જાઓ. નાકવાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચતા જાઓ. પ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગને હવાથી ભરો. તેને માટે પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાને કામમાં લો. તેની મારફતે પેટના અવયવો ઉપર થોડું દબાણ કરો કે જેથી કરીને પેટ જરાક આગળ ઉપસી આવે. પછી હવાના પ્રવાહને તોડયા વગર શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો અને ફેફસાંના મધ્ય ભાગને હવાથી ભરો કે જેથી કરીને નીચેની પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું અને છાતી ઉપસી આવે. ત્યાર પછી શ્વાસ ચાલુ રાખી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરી દો, કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ જરા આગળ નીકળી આવે અને ઉપલી છ સાત પાંસળીઓની જોડે છાતી પણ ઉંચી થઈ જાય. છેલ્લી ક્રિયા વખતે પેટનો નીચેનો ભાગ સહેજ અંદરની બાજુ તરફ સંકો-

ચાશે, તેથી ફેફસાંને કાંઇક આધાર પણ મળશે અને તેમનો ઉંચામાં ઉંચો ભાગ હવાથી ભરાઇ જશે.

આ હકીકત વાંચતાંની સાથે પ્રથમ એવી પ્રતીતિ થશે કે આ શ્વાસની અંદર જૂદાં જૂદાં ત્રણ પગથીઆં છે; પરંતુ હકીકતમાં તેવું કાંઇજ નથી. હવા તો લાગલાગટ અંદર ખેંચાયાજ કરે છે; અને નીચે દબાએલા પડદાથી આરંભીને, છાતીના ઉંચામાં ઉંચા ભાગનું છેક ગળાની હાંસડી સુધીનું તમામ પોલાણ એકસરખી ચાલુ ક્રિયાથીજ વિકસી જાય છે. તૂટક તૂટક શ્વાસ કદી પણ લેવો નહિ. લાગલાગટ એકજ ધારાએ શ્વાસ અંદર ચાલ્યો આવે તેવી કોશિષ કરો. પૂરકક્રિયાના ત્રણ કકડા કરવાની વૃત્તિ અભ્યાસથી જતી રહેશે અને એકધારાએ હવા ફેફસાંમાં ચાલી આવશે. થોડો વખત મહાવરો પડયા પછી તમે માત્ર બેજ સેકન્ડમાં પૂરકક્રિયા કરી શકશો.

(૨) થોડી સેકન્ડ સુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

(૩) છાતીને સ્થિર રાખીને તથા પેટને થોડુંક અંદર ખેંચીને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કહાડતા જાઓ. જેમ જેમ હવા બહાર નીકળતી જાય તેમ તેમ પેટ અંદરની બાજુ તરફ દબાવું જોઇએ. જ્યારે તમામ હવા બહાર નીકળી જાય ત્યારે છાતી અને પેટને થોડીવાર શિથિલ કરી આરામ આપો. થોડા દિવસના મહાવરાથી આ કસરતનો આ ભાગ સહેલો થઇ જશે; અને ઉપર બતાવેલી જૂદી જૂદી ગતિઓ કેવી રીતે કરવી તેની એકવાર સમજણ પડી ગયા પછી ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ એમ ને એમ થયાજ કરશે.

હવે તમે જોઇ શકશો કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વસનયંત્રનો એકેએક ભાગ કામે લાગી જાય છે; અને ફેફસાંના પણ એકેએક પ્રદેશને—છેક અત્યંત દૂર આવેલાં હવાનાં છિદ્રોને પણ વ્યવસાય મળે છે. છાતીનું પોલાણ ચારે બાજુએથી વિકસી આવે છે. વળી તમે બીજું એ પણ જોઇ શકશો કે જે ત્રણ પગથીઆં બતાવ્યાં છે, તે એકજ ચાલુ પ્રવાહનાંજ અંગ છે. વળી એની અંદર ઉંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થઇ જાય છે. આ ત્રણે ક્રિયાઓ એકબીજાની પાછળ એવી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલી આવે છે કે તેમના વડે એક અખંડ શ્વસનક્રિયાજ બની જાય.

એક મોટા આયનાની સામે બેસીને જો તમે શ્વાસનો અભ્યાસ કરશો તો તેથી તમને મોટી મદદ મળશે. શ્વાસ લેતીમૂકતી વખતે જો તમે તમારા હાથ પેટ ઉપર હળવેથી મૂકી રાખશો તો તમને શ્વાસની સાથે સાથે પેટની

નીચીઉંચી ગતિનો અનુભવ થશે. પૂરકક્રિયાના અંતમાં ખભાને જરાક ઉંચા કરવાથી લાભ છે. એનાથી હાંસડીનું હાડકું પણ ઉંચકાઇ આવે છે; તેથી કરીને જમણા ફેફસાંના ઉપલા નાના લોચામાં પણ હવા પ્રવેશ કરે છે. એજ ×જગ્યાએ ટ્યૂબર ક્યુલોસિસ નામનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

શરૂઆતમાં તમને કદાચ પૂર્ણશ્વાસ લેવામાં કાંઇક કઠણ જણાય તો તેથી નાહિંમત ન થતાં અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. થોડા અભ્યાસથી આ ક્રિયા તમારા કાબુમાં આવી જશે અને એકવાર એ આવડી ગઇ એટલે બીજી શ્વાસ લેવાની ભૂલભરેલી રીત તરફ તમારી વૃત્તિજ નહિ જાય.

अध्याय २० मो–पूर्णश्वासथी शरीरपर थती असर

આ પૂર્ણશ્વાસના જેટલાં વખાણ કરીએ તેટલાં થોડાંજ છે, પણ હમણાં જે કાંઇ કહેવામાં આવ્યું છે તેનાથી જેઓ વાકેફ થયા છે, તેમની આગળ એ ક્રિયાની વધુ તારિફ કરવાની જરૂર નથી.

પૂર્ણશ્વાસ લેનાર, સ્ત્રી યા પુરુષ, ક્ષયરોગ તથા ફેફસાંના બીજા વ્યાધિના પંજામાં કદિ સપડાતો નથી. તેને શરદી યા સળેખમ થવાનો સંભવ પણ બહુ થોડો છે. ક્ષયરોગ શરીરની જીવનશક્તિ ઘટી જવાથી થાય છે; વળી ફેફસાંમાં થોડી હવા જવાથી પણ એ પેદા થવાનો સંભવ છે. શરીરમાં જીવન-શક્તિ ઘટવા માંડી એટલે નાના પ્રકારના જંતુઓ તેના ઉપર આક્રમણ કરવામાં ફાવે છે. અધૂરો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ તો બિલકુલ કામમાં આવતો નથી. જેમ વાસી ઘરમાં કરોળીઆનાં જાળાં બાઝવા માંડે છે,તેવી રીતે ફેફસાંનો જે ભાગ વપરાશમાં ન આવતો હોય ત્યાં રોગના જંતુઓ પોતાનું રહેઠાણ જમાવે છે અને એકવાર ત્યાં જામી ગયા પછી શરીરના નબળા પડી ગએલા ભાગમાં ભારે રમખાણ મચાવે છે. જો ફેફસાંના બધા ભાગ સારી તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય, તો તે પોતેજ આ જંતુઓનો નાશ કરી નાખે છે. તેમને સારી તંદુરસ્તીમાં રાખવાનો એકજ ઉપાય છે કે તેમને વખતોવખત કામે લગાડી લગાડીને ખૂબ મજબૂત રાખવાં.

ક્ષયરોગવાળા તમામ દર્દીઓની છાતી સાંકડી હોય છે. એ શું બતાવે છે?

×એક પ્રકારનો ક્ષયરોગ.

સાંકડી છાતી એ ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવનો ચોખ્ખો પૂરાવો છે. એવા માણસોએ કેટલીક મુદત સુધી ખોટીજ રીતે શ્વાસ લીધો હશે કે જેથી કરીને તેમની છાતી વિકસવા પામી નહિ અને સાંકડીજ રહી. પૂર્ણ શ્વાસ લેવાનો જેને અભ્યાસ છે, તેની છાતી જોઇએ તેટલી પહોળી હોય છે. સાંકડી છાતી-વાળાં માણસ પણ પૂર્ણશ્વાસનો અભ્યાસ કરવા માંડશે તો તેમની છાતી પણ પહોળી અને ઉન્નત થવા લાગશે. એવાં માણસોને જો જીવવા તરફ પ્રેમ હોય તો તેમણે છાતીની સુધારણા તરફ લક્ષ આપવું જોઇએ. કદાચ કોઇવાર સળેખમ જેવું જણાય તો ખૂબ જોરથી પૂર્ણશ્વાસ લેવા માંડો એટલે સળેખમ થવાજ નહિ પામે.શરદી લાગી છે એવી નિશાની જોવામાં આવે તો આ કસરત કરી લીધાથી આખા× શરીરમાં ગરમી આવી જશે.કદાચ સળેખમ થઇજ ગયું તો એક દિવસના ઉપવાસની સાથે આ કસરત કર્યાથી સળેખમ ઉભું નહિ રહે.

ફેફસાંની અંદર લોહીના સાથે ફરતા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપર તેની સ્વચ્છતાનો અને સજીવનતાનો આધાર રહે છે. જો લોહીમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઓછું થયું તો તે અસ્વચ્છ અને દુર્બળ થઇ જવાનું. એ દુર્બળ અને મલિન લોહીથી પોષાયલા શરીરમાં પણ ક્યાંથીજ કૌવત હોય ? તે પણ વિષમય બનવા માંડશે. તેની અંદરની મલિનતા દૂર ન થતી હોવાથી તેમાં રોગો પેદા થવા લાગશે. શરીરના પોષણનો આધાર લોહીપર છે; અને આ ગંદું લોહી શરીરને પોષણ આપવા જતાં તેમાં વિષનો ફેલાવો કરી વિકાર ઉત્પન્ન કરશે. આની સરળ અને સાદી ઓષધિ માત્ર એક પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ક્રિયાજ છે. રુધિરને સાફ કરવા માટે તે સાર્સાપરિલા કરતાં ઉત્તમ છે; કારણ કે એ કુદરતના ઉદ્દેશને અનુસરતી છે.

અધૂરા શ્વાસથી જઠર તથા બીજા પચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ ખરાબ થઇ જાય છે. પ્રાણવાયુની ઉણપને લીધે તેઓને એક તો પૂરતું પોષણ મળતું નથી, તે ઉપરાંત અન્નરસને લોહીમાંથી પ્રાણવાયુનું શોષણ કરવાની જરૂર પડે છે; કારણ કે તે સિવાય તેનામાં પચવાની યોગ્યતા આવતી નથી. હવે આ ઉપરથી તરત સમજી શકાશે કે અધૂરા શ્વાસથી પચનક્રિયા અને રસનિર્માણમાં અડચણ આવે છે. રસ જેવો જોઈએ તેવો ન થયો એટલે શરીરનું પોષણ પણ દિવસે દિવસે ઘટતુંજ જવાનું, જઠરાગ્નિ મંદ થવાનો, શરીરનું

×વિલાયતમાં જ્યારે શિયાળામાં ઘણું બરફ પડે છે ત્યારે રાત્રે રોન ફરતા પોલિસના સિપાઇઓને દીર્ઘશ્વસન કરવાની સૂચના આપવામાં આવે છે.

બળ ક્ષીણ થતું જવાનું; એટલે પછી મનુષ્યની તબિયત ક્રમેક્રમે લથડતી જાય એમાં નવાઈ પણ શી ? આ બધાનું કારણ શું ? અપૂર્ણ અને અયોગ્ય રીતે લીધેલો શ્વાસ.

વળી ખોટી રીતે શ્વાસ લીધાથી જ્ઞાન અને ગતિના તંતુઓ પણ નબળા પડી જાય છે; કારણ કે મગજ, મેરુદંડ,તંતુનાં કેન્દ્રો અને નાડીસંસ્થાન-સૌને જ્યારે રુધિરદ્વારા અધૂરૂં પોષણ મળે ત્યારે તેને પોતાની શક્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવામાં, તેનો સંચય કરવામાં અને જરૂર પડે ત્યારે તેનો પ્રવાહ વહેવડાવવામાં જે બળ જોઇએ તે હોતું નથી; કેમકે એમને જોઇતું પોષણ પણ પ્રાણવાયુદ્વારાજ મળી શકે છે અને તેની આવક શરીરની અંદર ઘટી જવા લાગી છે. આ ઉપરાંત તંતુઓને નિર્બળ બનાવવામાં એક બીજું પણ કારણ સામેલ થાય છે. તંતુઓનો શક્તિ-પ્રવાહ તેના મૂળમાંથી ક્ષીણ થવા માંડે છે; પણ એ હવાનો વિષય નથી, પરંતુ પ્રાણનો વિષય છે, તેથી એની ચર્ચા કરવાની હાલ જરૂર નથી. હવે પછીના કોઇ અધ્યાયમાં એની યોગ્ય જગ્યાએ એ સંબંધી જે કહેવાનું છે તે કહેવામાં આવશે. આહ તો માત્ર એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે અયોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ પણ શક્તિના પ્રવાહના વહનમાટે નાલાયક બની જાય છે.

શરીરયંત્રના ઉપર જનનેન્દ્રિયોની જે ભારી અસર થાય છે તે વાત એટલી બધી જાણીતી છે કે અહીં તેની અથઇતિ ચર્ચા કરવાની જરૂર નથી. માત્ર અહીં એટલુંજ કહેવું ઉચિત લાગે છે કે જનનેન્દ્રિયો નિર્બળ પડી જવાથી પ્રતિક્રિયાદ્વારા આખા શરીરને તેની માઠી અસર પહોંચી જાય છે. પૂર્ણશ્વાસ-વડે સમતાયુકત શકિતપ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની શુભ અસરથી શરીરનો આ અવયવ પણ સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેની સુધારણા કરવાનો અને તેની ઘટી ગએલી શકિતઓને સતેજ કરવાનો આજ એક સાચો અને કુદરતી ઉપાય છે. જ્યારે જનનેન્દ્રિયો બળવાન અને તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે, ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયાથી આખું શરીર બળવાન અને તેજસ્વી બની જાય છે, એ તો પહેલેથીજ જાણી શકાય તેવું છે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવું કે આ શ્વાસક્રિયાથી કામવૃત્તિ સંતેજ થાય છે; એવો અમારા કહેવાનો આશય છેજ નહિ. યોગીઓ તો બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતાને ચાહનારા છે. તેઓ પાશવ કામવૃત્તિને પોતાના અંકુશનીચે દબાવી રાખે છે. વળી કામવૃત્તિને અંકુશમાં રાખવી એટલે નપુંસકપણું પ્રાપ્ત કરવું એવું

પણ માની લેવું નહિ. યોગશાસ્ત્રનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે જે સ્ત્રી યા પુરુષની જનનેન્દ્રિય તંદુરસ્ત અને શક્તિમાન છે, તેજ પોતાની કામવૃત્તિને વધારે સારી રીતે અંકુશમાં રાખી શકે છે. વળી તેઓ એમ પણ કહે છે.કે હદ ઉપરાંતની કામાતુરતા એ નાદુરસ્ત તબિયતનુંજ પરિણામ છે અને જનનશક્તિનો અતિવ્યય એ સ્વાસ્થ્યનું નહિ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતનુંજ પરિણામ છે. આ પ્રશ્નપર કોઇ જરા વિચાર કરી જોશે તો તેને યોગીના કથનનું સત્ય સમજાશે. આ વિષયનું સાંગોપાંગ વિવેચન કરવાનું આ સ્થાન નથી; પરંતુ યોગીઓનો આ વિષયમાં જે અભિપ્રાય છે તે ટુંકામાં દર્શાવીએ છીએ. તે એ છે કે ઉત્પાદકશક્તિનો ઈન્દ્રિયવિલાસમાં અજ્ઞાની માણસો કરે છે તેમ મિથ્યા વ્યય ન કરતાં તેને રોકી રાખવામાં આવે તો તેનો ઉપયોગ મનુષ્યના શરીરનો બાંધો મજબૂત બનાવવામાં અને બુદ્ધિને સતેજ કરવામાં થઈ શકે. ઘણાક માણસોની માગણી હોવાથી અમે આ પુસ્તકમાં વીર્યનો શરીરમાં સંચય કરવાની યોગીઓની એક અતિ પ્રિય ક્રિયા બતાવીશું; પરંતુ બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતા જેનો યોગીઓ હમેશાં ઉપદેશ કરે છે, તેને કોઇ વાચક સ્વીકારે યા ન સ્વીકારે પણ એક વાત તો તેને માલૂમ પડીજ ગઇ હશે કે બીજા ઉપાય કરતાં પૂર્ણશ્વાસથી જનનેન્દ્રિયની ઉચિત સુસ્થિતિ વધારે સારી રીતે મેળવી શકાય છે અને સાચવી શકાય છે. અમે યોગ્ય સુસ્થિતિની વાત કરીએ છીએ; અયોગ્ય ઉશ્કેરણીની નહિજ. કામાસક્ત વ્યક્તિને યોગ્ય સુસ્થિતિ એટલે કામવાસનાની વૃદ્ધિ નહિ પણ ન્યૂનતા છે એમ સમજાશે; અને અતિ વિષયાસક્તિથી નિર્બળ થઇ ગએલાં સ્ત્રીપુરુષોને પણ પૂર્ણશ્વાસના અનુભવથી સમજાશે કે જે નિર્બળતા તેમના શરીરને નિસ્તેજ અને શિથિલ બનાવી રહી હતી, તે આ ક્રિયાના અભ્યાસ પછી ચાલી ગઇ છે અને તેમનાં શરીર ફરીથી સતેજ અને પ્રફુલ્લ બની રહ્યાં છે. અમારા અર્થનો રખેને કોઈ અનર્થ કરે અને અમારા કથનને અસ્થાને ટાંકીને તેનો દુરુપયોગ ન કરે એટલીજ અમારી ઈચ્છા છે. યોગીનો તો એવો આદર્શ છે કે સંપૂર્ણ શરીર બળવાન થાય; તેના પ્રત્યેક અવયવ બળવાન થાય; એ બળવાન શરીર ઉન્નત આત્માના પ્રબળ અધિકારનીચે રહે અને ઉચ્ચ ભાવનાઓથી સદા એ સંચાલિત થતું રહે.

પૂર્ણશ્વાસની ક્રિયા વખતે જ્યારે શ્વાસ અંદર ખેંચવામાં આવે છે,ત્યારે પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો પડદો કંઇક નીચે દબાય છે, જેથી કરીને કલેજું, જઠર અને બીજા કેટલાક અવયવો ઉપર પણ હલકું દબાણ થાય છે. વળી

ફેફસાંની ગતિની સાથે આ અવયવોનું પણ હલકું હલકું મર્દન થયા કરે છે; તેથી કરીને તેઓ ઉત્તેજિત થઇ પોતાનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. શ્વાસને અંદર ખેંચવાની દરેક ક્રિયા વખતે એવી મધુર હલકી કસરત થયા કરે છે કે જેથી પચનક્રિયા અને મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવોમાં જોઇતું લોહી સંચાર કરે છે. ઉંચા તથા મધ્ય શ્વાસની ક્રિયાઓમાં શરીરની અંદરના અવયવોને મર્દન કરવાનું બની શકતું નથી.

હમણાં હમણાં પશ્ચિમના દેશોમાં શારીરિક વિકાસ તરફ સારૂં ધ્યાન અપાવા લાગ્યું છે. એ બહુ શુભ ચિન્હ છે; પરંતુ ઉત્સાહના આવેશમાં લોકોએ ભૂલી જવું ન જોઇએ કે બાહ્ય અંગોની કસરતમાં બધું આવી જતું નથી.બહારનાં અંગોને કસવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ અંદરના અવયવોને પણ કસવાની જરૂર છે. આ કુદરતી કસરત યોગ્ય રીતે શ્વાસ લીધાથી થઇ શકે છે. છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો એ આભ્યંતરિક વ્યાયામનું સાધન છે, એની ગતિવડે પચનક્રિયા તથા મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવો સંચાલિત થાય છે અને શ્વાસ લેતાં તેમજ મૂકતાં દરેક વખતે તેમનું મર્દન થાય છે. વળી તેમના ઉપર દબાણ થવાથી તેમનામાં વિશેષ લોહીનો સંચાર થાય છે; એ લોહી પાછું નીચોવાતું જાય છે અને માંસપેશીઓ કોરી પણ થતી જાય છે. કુદરતનો એવો નિયમ છે કે જે કોઈ અવયવને પૂરતી કસરત ન મળે તે અવયવ ક્ષીણ થઈ, નકામો બની જાય છે. એટલું બધું આકરૂં પરિણામ ન આવે તોપણ તે પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકતો નથી એ વાત તો ચોક્કસજ છે.એટલા માટે ઉપરોક્ત પડદાદ્વારા અંદરના અવયવોને વ્યાયામ ન અપાય તો તેઓ મંદ બની જાય. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી એ પડદાને જોઇતી ગતિ મળે છે, તેમજ છાતીના વચલા અને ઉપલા ભાગને પણ વ્યાયામ મળે છે. એ શ્વાસને "પૂર્ણશ્વાસ" એવું નામ આપ્યું છે, તે તેની ક્રિયા જોતાં વાજબીજ છે.

યોગવિદ્યાની વાત બાજુએ મૂકતાં માત્ર પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં પણ એટલું તો સ્પષ્ટજ છે કે પુરુષ, સ્ત્રી કે બાળક જેને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવી હોય અથવા જાળવી રાખવી હોય તેને માટે પૂર્ણશ્વાસની કસરત આવશ્યક છે. ઘણાં માણસો તો એ આટલી બધી સાદી અને સહેલી છે તે જોઇને એના મહત્ત્વપર ધ્યાન નથી દેતા અને તંદુરસ્તીને માટે મિથ્યા વળખાં મારવામાં અઢળક નાણું ખરચી નાખે છે. અફસોસ ! તંદુરસ્તી તો તેમની પાસેજ ઉભી છે પણ તેના તરફ કોઇનું લક્ષ્ય નથી ! જે પથ્થરને નકામો ગ-

ણીને ફેંકી દેવામાં આવે છે, તે તો તંદુરસ્તીના મંદિરના ખૂણાપર મૂકવાનો મુખ્ય પથ્થર છે.

अध्याय २१ मो-योगविद्यानी रत्नकणिकाओ

યોગીઓમાં ઘણીજ પ્રચલિત થએલી ત્રણ પ્રકારની શ્વાસની કસરતો હવે બતાવવામાં આવે છે. પહેલી યોગીઓના શોધકપ્રાણાયામની પ્રખ્યાત કસરત છે, જેનાવડે એ કસરત કરનારનાં ફેફસાંને ઘણીજ મજબૂતી મળે છે. શ્વાસના દરેક પ્રકારના વ્યાયામના અંતમાં આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ છે અને અમે પણ આ પુસ્તકમાં યોગીઓની પદ્ધતિનુંજ અનુસરણ કર્યું છે.ત્યાર પછી અમે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓને બળવાન બનાવવાની યોગીની કસરત બતાવીશું.આ કસરત યોગી લોકોમાં પ્રાચીન કાળથી અનુભવાતી આવી છે.પશ્ચિમના વ્યાયામના આચાર્યો પણ એમાં કશો સુધારો કરી શકયા નથી. ઘણાક તો આ કસરત પોતાના યોગી ગુરુની પાસેથી શીખી લાવ્યા છે. તેના પછી અમે સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરતની રીત બતાવીશું. યોગી લોકોના અવાજ મધુર અને ગંભીર હોય છે. તે આ કસરતનું પરિણામ છે. આ કસરતો એટલી બધી કિંમતી છે કે આ પુસ્તકમાં એ ત્રણ ઉપરાંત અમે બીજું કાંઇજ ન આપત તોપણ પાશ્ચાત્ય વાચકોને માટે તે ઘણી અમૂલ્ય થઇ પડત. આ ત્રણ કસરતો પૂર્વના યોગીઓના ઉપહાર અથવા પ્રસાદરૂપ ગણીને સ્વીકારજો અને તેનો અભ્યાસ કરવા માંડજો.

૧-શોધક પ્રાણાયામ અર્થાત ફેફસાંને સાફ કરવાની કસરત

ફેફસાંમાં વાયુનો પ્રવાહ ફેલાવી તેમને સાફ કરવાની જ્યારે જ્યારે આવશ્યકતા લાગે, ત્યારે અત્રે જે શ્વસનક્રિયામાં બતાવવામાં આવે છે તેનો યોગીઓ હમેશાં ઉપયોગ કરે છે. વળી દરેક પ્રકારની કસરતના અંતમાં પણ આ ક્રિયા કરવાનો રિવાજ છે. અમે પણ એમનીજ રીતનું અનુસરણ કરીને આ ક્રિયાનું વિધાન બતાવીએ છીએ. આ ક્રિયાથી ફેફસાંમાં પવનનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, ત્યાંના તમામ કોશો ઉત્તેજિત થઇ જાય છે, શ્વાસ લેવાના અવયવોમાત્ર સાફ થઈ જાય છે અને સામાન્ય તંદુરસ્તીમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. તે ઉપરાંત એનાથી આખું શરીર તાજું બની જાય છે. વક્તા, ગવૈયા અને જેમને વધારે બોલવાની જરૂર પડે છે તેમને માટે આ ક્રિયા બહુજ

લાભદાયક છે. ખાસ કરીને વધારે બોલવાથી અગર ગાવાથી શ્વાસ લેવાના અવયવો શ્રમિત થઇ ગયા હોય ત્યારે આ કસરત અવશ્ય કરવી.

૧-પૂર્ણશ્વાસ લો.

૨-થોડી વારસુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૩-સીસોટી વગાડતા હોઇએ તે પ્રમાણે ગાલને ફૂલાવ્યા વગર હોઠ જરા લાંબા કરીને તેમની વચ્ચેથી કકડે કકડે જોરથી હવાને બહાર કહાડતા જાઓ. થોડી હવા જાય એટલે જરા થોભો, વળી પાછી થોડીક હવા બહાર જવા દો. એ પ્રમાણે વચમાં થોડી થોડી વાર અટકીને બધી હવા બહાર કહાડી નાખો. હોઠની વચ્ચેથી હવા કહાડવાની છે અને તે પણ ખૂબ બળપૂર્વક. જ્યારે તમે શ્રમિત થઇ ગયા હો અથવા તમારા શરીરનું બધું બળ ખર્ચાઇ ગયું હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થશે અને તમે પાછા તાજા બની જશો. અજમાવી જોયાથી આ ક્રિયાની ચમત્કારિક અસરની ખાત્રી થશે. આ કસરત કરતાં કરતાં તે તદ્દન સ્વાભાવિક જેવી થઇ જાય ત્યાંસુધી એનો મહાવરો ચાલુ રાખવો જોઇએ. એ ઘણીજ મહત્ત્વની ક્રિયા છે; કેમકે આ પુસ્તકમાં બતાવેલી તમામ કસરતોના અંતમાં આનો પ્રયોગ કરવાનો છે. માટે એને સારી રીતે શીખી લેવાની સૌને ભલામણ છે.

૨-જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂત કરવાની કસરત

આ કસરતનું મહત્ત્વ યોગી લોકો બરાબર સમજતા હોય છે. તે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિ પેદા કરનાર તંતુઓને ઉત્તેજિત કરનારી છે અને અત્યારસુધીમાં જાહેરમાં આવેલી કસરતોમાં સર્વોત્તમ છે. એનો ઉદ્દેશ નાડીસંસ્થાનને ઉત્તેજિત કરીને તંતુઓની શક્તિઓને વધારવાનો છે. એનાથી મુખ્ય મુખ્ય તંતુકેન્દ્રો ઉપર ઉત્તેજક દબાણ થાય છે, જેથી કરીને આખું નાડીસંસ્થાન ઉત્તેજિત અને શક્તિસંપન્ન બની જાય છે અને શરીરના તમામ અવયવો તંતુજનિત શક્તિના પ્રવાહથી ઝમઝમી રહે છે.

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણશ્વાસ લો અને હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૩-તમારા બેઉ હાથની મુઠ્ઠી વાળી તમારી સામે સીધા રહે એવી રીતે લંબાવો, હાથને ઝાઝા તંગ પણ ન રાખો અને ઢીલા પણ ન રાખો. માત્ર નીચે ઢળી ન પડે તેટલા પૂરતું તેમાં બળ રાખો.

૪-પછી તેમને ખભા તરફ પાછા ખેંચો. ધીમે ધીમે માંસપેશીઓને સંકો-

ચતા જાઓ. એટલું જોર કરો કે ખભાસુધીમાં પહોંચતાં પહોચતાં હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી ભીડાઇ જાય અને કંપવા લાગે.

૫–માંસપેશીઓને ઉપરની માફક જોરથી સંકોચતા જઈને તમારા હાથની મુઠ્ઠીઓ પાછી તમારા મોંની સામે પાછી લઈ જાઓ અને પાછી ખભા તરફ લાવતા જાઓ. એમ થોડી વાર કર્યા જાઓ.

૬–મોંવાટે બળપૂર્વક શ્વાસ બહાર કહાડો.

૭–એક શોધકપ્રાણાયામ કરી કસરત સમાપ્ત કરો. આ કસરતની ઉત્તમતાનો આધાર બે બાબતો ઉપર છે. એક તો મુઠ્ઠીઓને બળપૂર્વક પાછી ખેંચવાનો પ્રયત્ન અને બીજી આ કસરત ચાલુ હોય તેટલો વખત દમ ઘુંટી રાખવામાં વપરાતું ફેફસાંનું બળ. આ કસરતનું મહત્ત્વ અનુભવથીજ સમજાશે. તે તંદુરસ્તી અને બળ આપવામાં અદ્વિતીય છે.

૩–સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરત

યોગી લોકોએ પોતાના અવાજને પણ હમેશાં સારી હાલતમાં રાખવા માટે એક કસરત યોજી કહાડી છે. તેમનો આશ્ચર્યકારક અવાજ તો સુવિખ્યાત છે. તેમના શબ્દનો રણકો દઢ, કોમળ અને રણશિંગાના સૂર જેવો સુસ્પષ્ટ હોય છે. એ લોકો એક પ્રકારની કસરત કરે છે, તેને લીધે તેમના અવાજમાં ઉપર કહેલાં લક્ષણ પ્રકટી નીકળે છે. એમના અવાજમાં કોમળતાની સાથે દઢતા હોય છે અને તે ઉપરાંત તેમના પ્રત્યેક શબ્દમાં જાણે કોઇ અજબ શક્તિનો પ્રવાહ વહેતો હોય, એવો ભાસ થાય છે. જે કસરત નીચે બતાવવામાં આવી છે તેનો યોગ્ય સમયસુધી અભ્યાસ કર્યાથી આ ગુણોની પ્રાપ્તિ થશે. માત્ર એટલુંજ સ્મરણમાં રાખવું કે આ કસરત માત્ર કોઇ કોઇ વારજ કરવાની છે અને રોજના ક્રમમાં તેને દાખલ કરવાની નથી.

૧–પૂર્ણશ્વાસ ધીમે ધીમે લો. શ્વાસ લેવામાં જેમ વધારે વખત વીતે તેમ વધારે સારૂં.

૨–થોડીક પળ સુધી હવાને રોકી રાખો.

૩–મોં પહોળું કરીને બધી હવાને બળપૂર્વક મુખવાટે કહાડી નાખો.

૪–શોધકપ્રાણાયામ કરીને ફેફસાંને આરામ આપો. બોલવાની તથા ગાવાની ક્રિયા વખતે શબ્દ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, એ વિષયમાં યોગીઓ જે ગંભીર અન્વેષણાયુક્ત વિચારો દર્શાવે છે તેના વિસ્તારમાં ન ઉતરતાં તેનું તાત્પર્યજ બતાવીશું. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે વાણીનો સ્વર, તેના ગુણ

અને શક્તિનો આધાર માત્ર ગળાના સ્વરોત્પાદક અવયવો ઉપરજ નથી પણ ચહેરાની માંસપેશીઓના ઉપર પણ કેટલોક આધાર છે, એવું અનુભવ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. કેટલાક પહોળી છાતીવાળા માણસો ઘણાજ મંદ અને નિર્જીવ અવાજથી બોલે છે અને જેઓની છાતી તેમના કરતાં સાંકડી છે તેઓ સબળ અને સુંદર અવાજ પેદા કરી શકે છે, જે સાંભળી સૌને આશ્ચર્ય થાય છે. નીચે એક પ્રયોગ બતાવ્યો છે જે અજમાવી જોવા યોગ્ય છે.

એક આયનાની સામે ઉભા રહી હોઠ લાંબા કરીને સીસોટી વગાડો અને તે વખતે તમારા મુખની આકૃતિ અને દેખાવને ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહો. પછી તમે સ્વાભાવિક બોલો છો અથવા ગાઓ છો તેવી રીતે જરાક ગાઓ અગર બોલો. વળી પાછી થોડી મિનિટ સુધી સીસોટી વગાડો અને પછી તમારા ચહેરાની અને હોઠની આકૃતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર થોડુંક ગાઈ જુઓ. હવે તમારો અવાજ સ્પષ્ટ, સૂરીલો અને મીઠી લહરીવાળો નીકળવા માંડશે.

अध्याय २२ मो–योगीनी मुख्य श्वसनक्रियाओ

નીચે જણાવેલી સાત કસરતો યોગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે.તેનાથી ફેફસાં, માંસપેશીઓ, શરીરના બંધ, હવાનાં છિદ્રો–બધાંએ પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે. દેખાવમાં તો તે ઘણી સાદી અને સરળ છે છતાં પણ ઘણું આશ્ચર્યકારક પરિણામ લાવે છે. તેમની રીત ઘણી સાદી છે તે જોઈને તેના તરફ દુર્લક્ષ કરશો નહિ; કારણ કે યોગીઓએ બહુજ કાળજીપૂર્વક કરેલા અભ્યાસ અને અનુભવનું એ પરિપકવ ફળ છે. તે અત્યંત લાભદાયક છે, એ પાછલા અનુભવથી સાબિત થયું છે. ઘણીજ અઘરી અને ગુંચવણભરેલી કસરતોના સારરૂપજ આ સાત કસરતો છે.

૧–શ્વાસરુન્ધન

શ્વસનક્રિયાની આ એક મુખ્ય કસરત છે. એનાથી શ્વાસ લેવાના અવયવો તથા ફેફસાં મજબૂત અને પરિપુષ્ટ થાય છે. એના લાંબા સમયના અભ્યાસથી:છાતીનો વિકાસ થાય છે. યોગી લોકોને અનુભવથી સમજાયું છે કે વખતોવખત ફેફસાંમાં હવા ભરીને તેને થોડીવાર રોકી રાખવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. એ લાભ એકલા શ્વાસ લેનારા અવયવોનેજ નહિ પણ પોષણ

આપનારા અવયવોને,તંતુઓને તથા લોહીને પણ પહોંચે છે. હવાને થોડીવાર સુધી અંદર રોકી રાખવાથી જે પહેલાંની હવા ફેફસાંમાં રહી ગઈ હોય તેની શુદ્ધિ થાય છે અને લોહીની અંદર પ્રાણવાયુનું સારી રીતે સંમિશ્રણ થઇ શકે છે. વળી એવી રીતે રોકાઈ રહેલી હવા ફેફસાંમાં ઘસડાઇ આવેલી ગંદકીને પણ ગ્રહણ કરીને બહાર નીકળતી વખતે તેને પોતાની સાથે લઇને નીકળે છે.તે ફેફસાંની શુદ્ધિ કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ મળાશયને સુદ્ધાં સાફ કરી નાખે છે. જઠર, યકૃત અને લોહીના વિકારોમાં યોગીઓ તેમના શિષ્યોને આ ક્રિયા કરવાનો ઉપદેશ આપે છે. ફેફસાંમાં જોઇએ તેટલી હવા ન જવાથી શ્વાસ કેટલીકવાર દુર્ગન્ધમય બની જાય છે, તેને પણ આ હવા શુદ્ધ કરે છે. સઘળા વાચકોને અમારી આગ્રહપૂર્વક ભલામણ છે કે આ કસરતને સૌએ મન દઇને કરવીજ. એના લાભ તો જેટલા ગણાવીએ તેટલા થોડા છે. એની રીત નીચે પ્રમાણેઃ—

૧–ટટાર ઉભા રહો.

૨–પૂર્ણ શ્વાસ અંદર ખેંચો.

૩–જેટલી વારસુધી હવાને સહેલાઇથી રોકી રખાય તેટલીવાર રોકી રાખો.

૪–મોં ઉઘાડીને જોરથી હવા બહાર કહાડો.

૫–એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

શરૂઆતમાં તો તમે ઘણીજ થોડીવાર સુધી દમ ઘુંટી શકશો પણ મહાવરાથી એ સમયમાં વધારો થતો જશે. તમે કેટલી પ્રગતિ કરી શકયા છો તેનું માપ કહાડવું હોય તો ઘડીઆળ પાસે રાખીને આ કસરત કરો.

૨–ફેફસાંમાંહેલાં છિદ્રોને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

ફેફસાંની અંદર જે નાનાં નાનાં હવાનાં છિદ્રો છે તેને ઉત્તેજિત અને પુષ્ટ કરવાની આ કસરત છે. નવા અભ્યાસીઓએ આ કસરત બહુ સાવધાનીથી અને થોડા પ્રમાણમાં કરવી. ફેફસાંને વધારે જોર પડે એમ તો કદિ કરવીજ નહિ. કેટલાક લોકોને પ્રારંભમાં ફેર ચડતા હોય એવો અનુભવ થાય છે. એવું લાગે ત્યારે થોડીવાર એ ક્રિયા બંધ રાખીને જરા આમતેમ ફરવું.

૧–હાથ બેઉ બાજુએ લટકતા રાખીને ટટાર ઉભા રહો.

૨–ઘણેજ ધીરેથી અને હળવે હળવે શ્વાસ લો.

૩–શ્વાસ અંદર ખેંચતી વખતે આંગળીઓવડે છાતીને ધીરેથી ઠોકતા જાઓ અને એક પછી એક બધી જગ્યાએ ટકોરા મારતા જાઓ.

૪–જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઇ જાય ત્યારે હવાને રેાકી રાખેા અને હથેળીએાવડે છાતીપર ટકેારા મારેા.

૫–શ્વાસ બહાર કહાડી નાખ્યા પછી એક શેાધકપ્રાણાયામ કરેા.

આ કસરત આખા શરીરને ઉત્તેજિત કરીને સ્વસ્થ બનાવે છે. આ એક યેાગની વિખ્યાત કસરત છે. અધુરેા શ્વાસ લેવાની ટેવથી ફેફસાંમાંહેલાં હવાનાં અસંખ્ય છિદ્રો નિરુપયેાગી અને મૃતઃપ્રાય થઈ ગયાં હેાય છે. ઘણાં વરસની ટેવને પરિણામે મૃતઃપ્રાય થઇ ગએલાં છિદ્રોને એકદમ કામ કરતાં બનાવી શકાતાં નથી; પરંતુ લાગટ અભ્યાસથી બધી મુશ્કેલીએા ટળી જઈ ક્રિયા સુસાધ્ય થઇ શકે છે. આનેા અભ્યાસ કરવાની અમારી ભલામણ છે.

૩–પાંસળાંનેા વિકાસ કરવાની કસરત

થેાડીવાર પહેલાં અમે પાંસળીએાની રચનાવિષે બેાલતાં કહ્યું હતું કે નરમ હાડકાં જેવેા પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમાં કાર્ટિલેજ કહે છે તેનાવડે પાંસળીએા જોડાએલી છે, તેથી કરીને એનેા વિકાસ કરવાનેા ઘણેા સંભવ છે.યેાગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાના કામમાં પાંસળાં ભારે મદદ આપે છે, તેથી તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા જાળવી રાખવા સારૂ તેમને પણ થેાડી થેાડી કસરત આપી હેાય તેા સારૂં. અસ્વાભાવિકરીતે ઉભા રહેવાની તથા બેસવાની ટેવથી પાંસળાં સખત થઇ તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘણે અંશે કમી થઈ જાય છે. જે કસરત નીચે બતાવવામાં આવે છે તેનાથી આ ખામી દૂર થઈ જશે.

૧–ટટાર ઉભા રહેા.

૨–બેઉ હાથ બગલેા તરફ જેટલી ઉંચાઇએ લઇ જવાય તેટલી ઉંચાઈએ શરીરની બાજુએા ઉપર ગેાઠવી દેા. અંગુઠેા બરડા તરફ અને આંગળાં છાતીના આગલા ભાગ ઉપર આવે એવી રીતે હાથ રાખેા.

૩–પૂર્ણશ્વાસ લેા.

૪–થેાડીવાર સુધી હવાને ફેફસાંમાં રેાકી રાખેા.

૫–બગલ ઉપર હાથવડે ધીરેથી દબાણ કરતા જાએા અને હવા બહાર કહાડતા જાએા.

૬–છેલ્લે એક શેાધકપ્રાણાયામ કરેા.

આ કસરત પણ તેની ઉપરની કસરતની માફક થેાડી થેાડીજ કરવાની છે.

૪–છાતીનેા વિકાસ કરવાની કસરત

નીચા વળીને લખવાથી કે બીજાં કામ કરવાથી છાતી ઘણી સંકુચિત

અને દબાઈ ગએલી બની જાય છે. નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી છાતી અસલ સ્થિતિમાં આવી જાય છે અને તેના ઘેરાવામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

૧–ટટાર ઉભા રહો.

૨–પૂર્ણ શ્વાસ લો.

૩–હવાને રોકી રાખો.

૪–બેઉ હાથ ઉંચા કરી ખભાની સામે સીધી લીટીમાં આવે તે પ્રમાણે લાંબા કરી રાખો; અને હાથની મુઠીઓ જોરથી દબાવી રાખો.

૫–જોરથી એકેકે ઝપાટે હાથને તંગ રાખીને પહોળા કરતા કરતા ખભાની બાજુએ સીધી લીટીમાં આવે ત્યાંસુધી લઇ જાઓ.

૬–પાછા સામે લાવો.વળી નં૰ ૫ ની સ્થિતિમાં લઇ જાઓ. એ પ્રમાણે થોડીવાર કર્યાજ જાઓ.

૭–મુખવાટે જોરથી શ્વાસને બહાર કહાડી નાખો.

૮–એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત પણ હદમાં રહીનેજ કરવાની ભલામણ છે.

૫–ચાલતાં ચાલતાં કરી શકાય એવો લઘુ પ્રાણાયામ

૧–માથું સીધું, હડપચી જરા અંદરની બાજુએ, અને ખભા ખભા જરા પાછળ રાખી એકસરખે પગલે ચાલો.

૨–૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮, એમ એક એક પગલે એક એક આંકડો ગણી મનમાં કુલ.આઠ પગલાં ચલાય તેટલી વારમાં એક પૂર્ણશ્વાસ લેવો.

૩–પહેલાંની માફક ૧ થી ૮ સુધી મનમાં ગણુતા જઇ ચાલતાં ચાલતાં નાકવાટે શ્વાસ બહાર કહાડી નાખવો.

૪–૧ થી ૮ સુધી ગણાય તેટલીવાર ચાલવું પણ શ્વાસ ન લેવો.

૫–શ્રમ ન જણાય ત્યાંસુધી આ પ્રમાણે ચાલતાં ચાલતાં શ્વસનક્રિયા કરવી. પછી થોડીવાર આરામ લઇને પાછી ચાલુ કરવી. મરજીમાં આવે ત્યારે ચાલતી વખતે આ કસરત કરી લેવાય.

કેટલાક યોગીઓ ૧, ૨, ૩, ૪, ગણુતાં સુધી શ્વાસ રોકી રાખે છે અને ૧ થી ૮ ગણુતાં સુધી શ્વાસને બહાર કહાડે છે. તમને જે રીત પસંદ આવે તે ગ્રહણ કરજો; પણ શ્વાસ અને ડગલાંના કાળની સમતા સાચવજો.

૬–પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને તરત કરવાની કસરત

૧–લશ્કરી ઢબમાં ઉભા રહો. માથું સીધું, સામે સીધી નજર, ખભા પા-

છળ દબાયલા, ઘુંટણ તંગ અને હાથ સીધા લટકતા.

૨–શરીરનું વજન સમતેાલ રાખી એડીએા ઉંચી કરી પગની આંગળીએા ઉપર ઉંચા થાએા અને ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતા જાએા.

૩–થેાડી વાર સુધી શ્વાસને રેાકી રાખેા.

૪–પછી ધીરે ધીરે પહેલી સ્થિતિ પર આવી જાએા અને સાથે સાથે શ્વાસ પણ બહાર કહાડતા જાએા.

૫–શેાધકપ્રાણાયામ કરેા.

૬–કેાઈવાર બે પગે ઉંચા થાએા; વળી કેાઇવાર એકલા જમણા પગનેા તેા કેાઈ વાર એકલા ડાબા પગનેા ઉપયેાગ કરેા.

૭–રુધિર–સંચારને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

૧–ટટાર ઉભા રહેા.

૨–પૂર્ણ શ્વાસ લેા અને તેને રેાકી રાખેા.

૩–જરાક આગળ નમીને એક લાકડી કે સેાટી જોરથી, દઢતાથી પકડેા અને તેને દબાવવામાં તમારા બધા બળનેા ઉપયેાગ કરેા.

૪–લાકડી છેાડી દેા અને પહેલી સ્થિતિપર આવી જાએા તથા ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કહાડતા જાએા.

૫–આ પ્રમાણે કેટલીક વાર કર્યા કરેા.

૬–એક શેાધકપ્રાણાયામ કરેા.

આ કસરત લાકડીવિના પણ જોરથી લાકડી પકડતા હેાઇએ એવી કલ્પના કરીને પણ થઈ શકે છે. માત્ર હાથ ખૂબ બળપૂર્વક દબાવા જોઈએ. આ કસરત યેાગીએામાં ઘણી પ્રચલિત છે. એનાથી હૃદયનું લેાહી શરીરના અવયવેા તરફ અને શિરાએાનું મેલું લેાહી પ્રાણવાયુ સાથે મળવા માટે ખૂબ વેગથી ફેફસાં તરફ દેાડવા લાગે છે. જેના શરીરમાં રુધિર–સંચારનેા વેગ ઘણેા મંદ હેાય છે તેનાં ફેફસાંમાં શ્વાસદ્વારા આવી આવેલા બધા પ્રાણવાયુનું શેાષણ કરવા જેટલું લેાહી નથી હેાતું. તેવાં માણસેાને પૂર્ણ શ્વાસનેા પૂરેા ફાયદેા નથી મળતેા. માટે પૂર્ણ શ્વાસની સાથે કેાઈ કેાઇ વાર આ કસરત કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

अध्याय २३ मो

શરીરમાં રહેતા અણુજીવો અથવા સૂક્ષ્મ જીવન-કોશ

હઠયોગનો એક સિદ્ધાંત એવો છે કે જેમ જડપદાર્થો સૂક્ષ્મ પરમાણુઓના બનેલા છે, તેવી રીતે મનુષ્યશરીર પણ નાના નાના જીવન-કોશો અથવા દેહાણુઓનું બનેલું છે. પ્રત્યેક જીવન-કોશની અંદર એક અણુજીવ છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી. એ અણુજીવ દેહાણુઓની ક્રિયાનું નિયમન કરે છે. આ અણુજીવો ચૈતન્યના અલ્પ વિકાસ પામેલા અંશ છે;તેમના ચૈતન્યવડે પ્રત્યેક દેહાણુ પોતપોતાનું કાર્ય ઉચિતરીતે કર્યે જાય છે. આ ચેતનનો અંશ મનુષ્યના મનને આધીન રહે છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. જ્યારે જ્યારે મનુષ્યની સદર માનસિક શક્તિદ્વારા, ચેતનાવસ્થામાં કે અચેતનાવસ્થામાં, કોઈ પણ સ્થિતિમાં આજ્ઞા થાય છે ત્યારે આ અણુજીવો તેનું પાલન કરે છે અને પોતપોતાનું કાર્ય પૂરેપૂરી કુશળતાથી કરે છે. રુધિરમાંથી ફક્ત પોષણકારી તત્ત્વોનેજ ખેંચી લેવાનું અને નકામાં તત્ત્વોનો ત્યાગ કરવાનું કામ કરવામાં એ દેહાણુઓ જે બુદ્ધિ દાખવે છે, તે તેમનામાં રહેલી ચૈતન્યશક્તિનું એક સરસ દૃષ્ટાંત છે. પાચન અને રસાકર્ષણની ક્રિયાઓના અવલોકનથી જણાય છે કે તેઓ એકલાં, તેમજ સમૂહમાં પોતાનું કામ ઘણુંજ બુદ્ધિપૂર્વક કરી શકે છે. શરીરમાં કોઇ જગ્યાએ જખમ થયો હોય તે વખતે ઇજાવાળી જગ્યાએ રૂઝ લાવવા માટે એ દેહાણુઓ દોડાદોડ કરી મૂકે છે, તેનું અવલોકન કરનારને માલૂમ પડે છે કે આ દેહાણુઓમાં ચેતન છે. એ સિવાય દેહાણુઓની ચેતનયુક્ત સ્થિતિના પૂરાવામાટે શરીરમાં બીજાં સેંકડો ઉદાહરણો મળી આવે છે. યોગીઓ આ વાત જાણતાજ હોય છે. તેઓની નજરે તો પ્રત્યેક દેહાણુ એક એક જીવ છે અને તે સ્વતંત્રરીતે પોતાનો જીવન-વ્યાપાર ચલાવી રહ્યાં છે. વળી એ દેહાણુઓ અમુક હેતુની સિદ્ધિને માટે સમુદાય બાંધે છે અને પ્રત્યેક સમુદાય પોતાની સામુદાયિક ચેતના બતાવે છે. જ્યાં સુધી એ સમુદાય સંગઠિત રહે છે, ત્યાંસુધી તે માંહેલાં બધાં દેહાણુઓ ભેગાં મળીને કામ કરે છે. કોઇ કોઈવાર બે કરતાં વધારે સમુદાય ભેગા થઇને વધારે વિશાળ સમૂહની રચના કરે છે અને તેમનું કાર્ય અવલોકતાં વધારે ઉંચી ચેતનાશક્તિનું દર્શન થાય છે.

જ્યારે સ્થૂળશરીરનું મરણ નીપજે છે, ત્યારે એ દેહાણુઓનું સંગઠન તૂટી જઇ તેઓ છિન્નભિન્ન બની જાય છે અને તેમ થતાંજ શરીર સડવા લાગે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે જે શક્તિ એ દેહાણુઓનું નિયમન કરીને તેમને એકત્રિત કરી રાખતી હતી, તે શક્તિ હવે જતી રહી છે. તેઓ હવે નિરંકુશ બની ગયાં છે. તેઓમાંનાં કેટલાંક પેાતપેાતાને ફાવે તે માર્ગ ગ્રહણ કરે છે અથવા નવેા સમુદાય રચે છે. કેટલાંક તેા નજીકના છેાડવાએાનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; કેટલાંક જમીનમાં પડી રહે છે; પણ આ દેહાણુઓના જીવનમાં અનંત અને નિરંતર પરિવર્તન થયાંજ કરે છે. એક જાણીતા લેખકે કહ્યું છે કે:-"મૃત્યુ એ તેા માત્ર રૂપાંતરજ છે.એક પાર્થિવશરીરના નાશમાંથી બીજાની શરૂઆત થાય છે." આ જીવાણુઓનું જીવન કેવા પ્રકારનું છે તેનેા વાચકને ખ્યાલ આવે તેટલા માટે તેમનેા સ્વભાવ અને ક્રિયાઓનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપીશું.

શરીરનાં દેહાણુઓમાં ત્રણ તત્ત્વેા જોવામાં આવે છે:—(૧) દ્રવ્ય, જે મનુષ્યના ખેારાકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.(૨)પ્રાણ, અર્થાત જીવનશક્તિ, જેનામાં કાર્ય કરવાની શક્તિ છે; જે આપણા ખાધેલા ખેારાકમાંથી, પીધેલા પાણીમાંથી અને શેાષેલી હવામાંથી પેાતાને જોઇતું ખેંચી લે છે; (૩) ચૈતન્ય જે સર્વવ્યાપક ચિતશક્તિનેા અંશ છે. પ્રથમ આ દેહાણુઓના જીવનના સ્થૂળ અંગનું દર્શન કરીએ.

હમણાં થેાડીવાર ઉપરજ કહ્યું હતું કે પ્રત્યેક સજીવ શરીર નાનાં નાનાં દેહાણુઓનેા સમૂહ છે. આ વાત શરીરના પ્રત્યેક અંગને લાગુ પડે છે. કઠણમાં કઠણ અસ્થિ અને કેામળમાં કેામળ રેસાઓ-દાંતનું સફેદ કઠણ પડ અને કેામળ, ચીકણી અને પાતળી ચામડીના પડદા-બધાંએ દેહાણુઓથીજ બનેલાં છે. તેમને જે જે કામ કરવાનાં આવી પડે છે, તે તે મુજબ તેઓ જૂદી જૂદી આકૃતિ ધારણ કરે છે. પ્રત્યેક દેહાણુ સર્વાંશે સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે; તેાપણ દેહાણુના સમૂહની સંયુક્ત ચેતનાને તાબે રહે છે. એમાંએ વળી મેાટેા સમૂહ નાના સમૂહના ઉપર અધિકાર ચલાવે છે; અને તે બધાંના ઉપર મનુષ્યની મુખ્ય માનસશક્તિનેા અધિકાર રહે છે. દેહાણુઓના સંગઠનનું કાર્ય, અથવા એાછામાં એાછેા તેનેા અધિકાંશ ભાગ મનુષ્યના સાહજિક મનને તાબે છે.

આ દેહાણુઓ રાતદિવસ કામ કરતાંજ હેાય છે, શરીરના જૂદા જૂદા

ધર્મો અદા કરવામાં મંડી ગએલાં હોય છે. દરેકને તેની જવાબદારીનું કામ સોંપાએલું છે, જેને તે પૂરેપૂરી કુશળતાપૂર્વક કરતું જ રહે છે. કેટલાંક દેહાણુઓ શરીરમાં અનામત ખાતે પડયાં હોય છે અને લશ્કરની અનામત ટુકડીઓની માફક જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહજ જોતાં બેઠાં હોય છે. કેટલાંક દેહાણુઓ રાસાયનિકોની માફક નાના પ્રકારના રસો અને પ્રવાહી પદાર્થોનીજ રચના કર્યા કરે છે; કારણ કે એ બધાંની માગણી શરીરનાં જૂદાં જૂદાં કાર્યોમાટે થયાજ કરે છે. કેટલાંક સ્થાયીજ હોય છે પણ દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહ જુએ છે. તેવી આજ્ઞા થતાંજ તેઓ દોડી જાય છે. કેટલાંક તો ફરતાંજ હોય છે. તેઓ ફરતાં ફરતાંજ કામ કરે છે. કેટલાંક વળી કકડે કકડે પર્યટન કરે છે.આ ફરતાં અણુઓમાંનાં કેટલાંક ભારવાહી છે. તેઓ ફર્યાજ કરે છે અને માર્ગમાં જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં થોભી,કામ આટોપી નાખીને પછી આગળ પ્રયાણ કરે છે. કેટલાંક શરીરની મ્યુનિસિપાલિટીનું એટલે સુધરાઇ ખાતાનું કામ કરે છે. કેટલાંક પોલિસનું અને કેટલાંક સૈનિકનું કામ કરતાં હોય છે. તેમનું સામુદાયિક જીવન તપાસીએ છીએ તો જાણે કોઈ સુવ્યવસ્થિત સંસ્થા ન હોય અને બધાં ભેગાં મળી પરસ્પર સહકારને ધોરણે પોતાનું રાજ્યતંત્ર ચલાવી રહ્યાં હોય એવો ભાસ થાય છે. દરેક દેહાણુ પોતાની સમગ્ર જાતિને માટે અથવા સમુદાયને માટે મહેનત કરે છે. દરેક વ્યક્તિ સાર્વજનિક કલ્યાણના તરફ નજર રાખી કામ કરે છે અને સમગ્ર જાતિના કલ્યાણનાં કેટલાંક કામ બધાં ભેગાં થઇને પણ કરે છે.જ્ઞાનતંતુઓનાં દેહાણુઓ શરીરના દરેક અવયવના સમાચાર મગજને પહોંચાડે છે અને મગજની આજ્ઞા શરીરના દરેક અવયવને પહોંચાડી દે છે. તેઓ તારખાતાના સજીવ તારની માફક કામ કરે છે. નાના નાના દેહાણુઓ એકબીજાની સાથે સંકળાઇ જઇને જ્ઞાનતંતુઓની રચના કરે છે. એક દેહાણુના અંગમાંથી કાંઇક સૂંઢ જેવું બહાર નીકળેલું હોય છે. તે બીજા દેહાણુના સૂંઢ જેવા અવયવની સાથે જોડાય છે. આ રીતે અસંખ્ય દેહાણુઓ જાણે એકબીજાના હાથ પકડીને હારબંધ ઉભાં રહ્યાં હોય, તેવી રીતે શૃંખલાબદ્ધ ઉભેલાં હોય છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દેહાણુઓની જે શૃંખલા બને છે તેદ્વારા પ્રાણનો પ્રવાહ વહન કરે છે.

દરેક મનુષ્યના શરીરમાંનાં દેહાણુઓ પૈકી કોઇ ભારવાહક, કોઈ ફરતાં ફરતાં કામ કરનારાં, કોઈ પોલિસનું કામ કરનાર તો કોઈ લશ્કરનું–એવાં

એવાં લાખેાકરેાડેા દેહાણુએા અહેાનિશ કામ કરતાંજ હેાય છે. એવું અનુમાન થાય છે કે એક ઘનઈંચ રુધિરમાં ઓછામાં ઓછાં ૭૫૦૦૦૦૦૦૦૦૦ દેહાણુએા તેા એકલા લાલ રંગનાંજ છે. બીજાં દેહાણુએા તેા તે ઉપરાંતનાં.

રુધિરનાં લાલરંગનાં દેહાણુએા જેએા ભારવાહક વર્ગનાં છે તેએા રુધિરાપવાહક તથા રુધિરેાપવાહક ધમનીએા અને શિરાએામાં વહ્યાજ કરે છે અને ફેફસાંમાંથી ઑકસીજન લઇ લઇને શરીરના પ્રત્યેક અવયવને પહેાંચાડયા કરે છે તથા એ રીતે શરીરના અવયવેાને જીવન તેમજ બળ પ્રાપ્ત થાય છે. તેએા રુધિરેાપવાહક શિરાએાદ્વારા પાછાં ફરતા હેાય છે, ત્યારે શરીરમાંના નકામા પદાર્થોને પેાતાની સાથે ઘસડતાં આવે છે અને ફેફસા તે પદાર્થોને બહાર કહાડી નાખે છે. વ્યાપારી જહાજની માફક તેએા જતી વખતે માલ લઇ જાય છે અને આવતી વેળા માલ ભરતાં આવે છે. કેટલાંક દેહાણુએા ધમનીએા તથા શિરાએાના પડદા તેમજ રેસાએામાં ઘુસી જાય છે અને ત્યાં જઇને દુરસ્તી વગેરે કામ જેને માટે તેમને મેાકલવામાં આવે છે તે કામમાં તેએા મંડી જાય છે.

રુધિરનાં લાલ દેહાણુએા જેએા ભારવહનનું કામ કરે છે, તે સિવાય બીજી કેટલીક જાતનાં દેહાણુએા પણ લેાહીની અંદર જોવામાં આવે છે. તેમાંનાં જે પેાલિસનું અને લશ્કરનું કામ કરે છે તેએા તેા સૈાથી વિશેષ મનેારંજક છે. જે જંતુએા શરીરમાં દાખલ થાય તેા વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય અથવા શરીરને દુઃખ થાય એવાં તમામ જંતુએાથી શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ આ લશ્કરી અને પેાલિસ ખાતાનાં દેહાણુએાને સેાંપવામાં આવેલું છે. એવેા કેાઇ જંતુ પેાલિસદેહાણુના જોવામાં આવતાંની સાથેજ તે તેને વળગી પડે છે અને બહુ મેાટેા ન હેાય ત્યારે તેા તેને ગળી જવાનેાજ પ્રયત્ન કરે છે. જો તે મેાટેા હેાય તેા તે પેાતાની મદદે બીજાં દેહાણુએાને બેાલાવે છે અને નાનીસરખી દેહાણુએાની પલટણ તે જંતુને પકડીને કેાઇ પણ નજીકના છિદ્ર તરફ ઘસડી જાય છે તથા તે છિદ્રદ્વારા તેને બહાર કહાડી મૂકે છે. ફેાલ્લીએા, ખુજલી વગેરે ચામડીના રેાગેાનું કારણ બીજું કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં દાખલ થએલા ઝેરી જંતુએાને શરીરનાં પેાલિસદેહાણુએા આ રીતે બહાર ધકેલી કહાડવાનેા પ્રયત્ન કરે છે તેજ છે.

લેાહીમાંનાં લાલ દેહાણુએાને પણ ભારે કામ કરવું પડે છે. તેએા શરીરમાં બધે ઠેકાણે ઑકસીજન પહેાંચાડી આવે છે. વળી અન્નમાંથી ખેંચી લીધેલાં

પોષક તત્ત્વોની શરીરમાં જ્યાં જ્યાં મરામત અથવા નવી રચનાને માટે જરૂર હોય ત્યાં તેને લઇ જવાનું કામ પણ આ લાલ દેહાણુઓનુંજ છે. શરીરને લગતું રાસાયનિક કામ પણ તેમનુંજ છે. પાચક રસ, પેન્ક્રિયેટિક રસ, પિત્ત, દૂધ વગેરે પદાર્થો અને એવાં તત્ત્વોને ખોરાકમાંથી ચૂસી લેવાં અને યોગ્ય પ્રમાણમાં તેમની મેળવણી કરીને ઉપર જણાવેલી ચીજો તૈયાર કરવી તથા તેમ-ને સૌ સૌની જગ્યાએ પહોંચાડી આવવાં—આ બધાં કામ પણ આ લાલ દેહાણુ-ઓજ કરે છે. તેઓ કીડીઓની માફક અહોનિશ પોતાના કામમાંજ મશગૂલ રહે છે અને પળવારનો વિસામો લીધા વગર નાના પ્રકારનાં કામ કર્યેજ જાય છે. પૂર્વના આચાર્યો ઘણા કાળથી આ દેહાણુઓને પિછાણતા હતા અને તેમના અસ્તિત્વ તથા કાર્યવિષે પોતાના શિષ્યોને ઉપદેશ પણ આપતા હતા; પરંતુ આ બાબતનું વધારે વિસ્તૃત વર્ણન કરવાનું કામ તો પાશ્ચાત્ય વિદ્વા-નોને માટેજ રહેલું હોય એમ જણાય છે.

આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળે આ દેહાણુઓ પેદા થાય છે અને નાશ પામે છે. એમને જનનેન્દ્રિય હોતી નથી; પણ એક દેહાણુ જ્યારે ખૂબ મોટું થાય છે ત્યારે તે વિભકત થાય છે અને એ રીતે એકનાં બે દેહાણુ બને છે. પહેલાં તો અસલ દેહાણુ ફૂલતું જાય છે; પછી એમ કરતાં કરતાં તેને બે પાસે મોઢાં થવા માંડે છે અને તેમને જોડનારો વચ્ચે એક પાતળો ભાગ રહી જાય છે. થોડીવાર પછી તે તૂટી જાય છે એટલે બે દેહાણુઓ જૂદાં પડી જાય છે. વળી પાછાં આ બેમાંથી ચાર, અને ચારમાંથી આઠ, એમ એમની ઉત્પત્તિ ચાલુજ રહે છે.

શરીરની અંદર પુનર્ઘટનાની જે ક્રિયા રાતદિવસ ચાલુ રહે છે તેને આ દેહાણુઓ તરફથી પુષ્કળ મદદ મળે છે.આપણા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં ફેરફાર થયાજ કરે છે; તેના રેસાઓ પળે પળે બદલાયાજ કરે છે. શરીરની ચામડી,અસ્થિ,વાળ,માંસપેશીઓ સૌની અંદર લાગલાગટ મરામત અને સુધારો વધારો ચાલ્યાજ કરે છે. જૂના નખને બદલે નવા નખને આવતાં આશરે ચાર મહિના થાય છે પણ ચામડી તો એકજ મહિનાની અંદર નવી આવી જાય છે. શરીરનો દરેક ભાગ ઘસારો લાગવાથી જૂનો થતો જાય છે; તેમાં હર હમેશ મરામત થયાજ કરે છે અને નકામા બની ગએલા અંશને બદલે નવો તૈયાર થઇને ગોઠવાય છે. આ કામ પાછળ મજૂર અને કારીગર દેહાણુઓ મંડી ગએલાં હોય છે અને તેમનું કામ પણ ઘણુંજ વિસ્મયજનક છે. નાનાં નાનાં કારીગરો

કરેાડેાની સંખ્યામાં શરીરની અંદર બધે ઘુમતાં ફરે છે અથવા તેા એક જગ્યા-એ બેસીને શરીરના નકામા રેસાઓની જગ્યાએ નવા તૈયાર કરે છે અને જૂના તથા નકામા થઈ જવાથી શરીર–યંત્રને નડતરરૂપ થએલા રદ્દી રેસાઓને બહાર ધકેલી મૂકે છે.

નીચી કેાટીના જીવેામાં કુદરતી રીતે સાહજિક મનને કામ કરવા માટે પૂરેપૂરેા અવકાશ મળે છે; પણ જેમ જેમ જીવ ક્રમવિકાસની શ્રેણીમાં ઉત્તરેા-ત્તર ઉંચી યેાનિમાં જન્મ ધારણ કરતેા જાય છે,તેમ તેમ સાહજિક મનનું ક્ષેત્ર વધારેવધારે સંકુચિત બનતું જાય છે.દૃષ્ટાંતતરીકે કરચલા તથા એવાં બીજાં ક્ષુદ્ર જાતિનાં જીવડાં નવા નખ, આંગળાં અને પગ પણ પેદા કરી શકે છે. ગેાકળ-ગાય તેા પેાતાના માથાના અમુક ભાગને પણ નવેસરથી પેદા કરી શકે છે અને આંખ ફૂટી જાય તેા તેને ઠેકાણે નવી આંખ ઉત્પન્ન કરી લે છે. કેટલીક જાતની માછલીએા નવી પૂંછડી પણ ઉગાડી શકે છે. સાલેમાંન્ડર માછલી અને ગરેાળીએા નવાં પૂંછડાં, હાડકાં, માંસપેશીએા અને કરેાડના પણ કેટ-લાક ભાગને નવા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. છેક નીચી કેાટીનાં જંતુઓમાં તેા એટલી બધી શક્તિ છે કે તેએા ગુમાવેલા અવયવેાને નવેસરથી બનાવી દે છે અને તેમના શરીરનેા એક નાનકડેા અંશ પણ રહી ગયેા હેાય તેા તેમાંથી પેાતાના બધા અવયવેા ઉગાડી, હતાં તેવાં બની જાય છે. જીવનશ્રેણીનાં પગથીઆં ઉપર જેમ જીવ ઉંચે ચડતેા જાય છે અર્થાત નીચ જંતુઓમાંથી વિશેષ બુદ્ધિશાળી પ્રાણીની જાતિમાં જીવ દાખલ થતેા જાય છે, તેમ તેમ તેની આ શકિત ઓછી થતી જાય છે. વળી મનુષ્ય સૈાથી ઉંચી કેાટીનેા જીવ હેાવાથી તેણે તેા આહારવિહાર વગેરેમાં ખેાટી અને હાનિકારક ટેવેા દાખલ કરીને ઉપર કહેલી શકિતઓનેા ઘણેા મેાટેા ભાગ ગુમાવી નાખ્યેા છે. કેટલાક યેાગસિદ્ધ મહાત્મા પુરુષેાએ ઘણાં આશ્ચર્યજનક કામેા કરી બ-તાવ્યાં છે અને કેાઇ પણ મનુષ્ય ધીરજ રાખીને પ્રયત્ન કરતેા રહે તેા તે પણ પેાતાના સાહજિક મન અને દેહાણુએા ઉપર અધિકાર બેસાડીને શરીર-ના રેાગગ્રસ્ત અથવા નિર્બળ અવયવને ફરીથી હતેા તેવેા સારેા બનાવી શકે.

શરીરને થતા હરકેાઇ વ્યાધિને મટાડવાની શક્તિ સાધારણ મનુષ્યમાં પણ છે અને એ શક્તિ જીવનપર્યંત કાયમ રહે છે;પણ ઘણાખરા લેાકેા તે તરફ લક્ષ આપતા નથી. દાખલાતરીકે શરીરના ઉપર જખમ થયેા હેાય તેા તે જગ્યાએ કેવી રીતે રૂઝ આવે છે તે જરા તપાસીએ. જખમની જગ્યાએ

નવી ચામડી આવીને ઘાને કેવી રીતે પૂરી નાખે છે એ ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી બીના છે આ વાત ઘણીજ સાધારણ હોવાથી તે તરફ આપણું ધ્યાન જતું નથી; પણ એ ક્રિયા એટલી બધી આશ્ચર્યજનક છે કે તેનું ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરી વિચાર કરી જોતાં સાધારણ જખમ રૂઝાવવામાં કેટલી અદ્ભુત ચેતનશક્તિ કામે લાગે છે તેનો ખ્યાલ સહજ આવી શકશે.

ધારો કે એક માણસના શરીરને કાંઈ વાગ્યું અર્થાત્ તેના શરીર ઉપર કશાનો કાપ પડયો છે અથવા તો કોઈ કઠણ વસ્તુ વાગવાથી ચીરો પડયો છે. રેસા, તંતુઓ, લોહીની નસો, રસોત્પાદક માંસખંડ, માંસપેશીઓ અને વધારે ઇજા થઇ હોય તો હાડકું પણ ખંડિત થઇ જાય છે અને એ બધાંની એકતા તૂટી ગઇ હોય છે. જખમમાંથી લોહી વહેવા લાગે છે, તેથી ઘાનો ચીરો પહોળો થતો જાય છે અને શરીરને ભારે દર્દ થાય છે. જ્ઞાનતંતુદ્વારા આ સમાચાર મગજમાં પહોચી જાય છે અને "મદદ મોકલો" "મદદ મોકલો" એવી માગણીના સંદેશા મગજ તરફ આવ્યા કરે છે. તરતજ સાહજિક મન તરફથી શરીરમાં બધે તાકીદના હુકમો છૂટવા માંડે છે; શરીરની મરામત કરનારી દેહાણુઓની ટુકડીઓ ઉપર એ હુકમ પહોંચી જાય છે અને તરતજ તેઓ ટોળાબંધ થઈ ત્વરાથી જખમની જગ્યાએ હાજર થઇ જાય છે. એમના આવી પહોંચતા પહેલાં શરીરમાં પેસી ગએલા બાહ્ય પદાર્થો, જેવાં કે કચરો, ધૂળ તથા જંતુઓ—એ સર્વને લોહી વહી વહીને બહાર ખેંચી કહાડતું જાય છે અથવા તો તેમ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; કેમકે એ પદાર્થો વાગેલી જગ્યાએ ભરાઈ રહે તો ઝેર ઉત્પન્ન કરે. લોહીને જ્યારે બહારની હવા અડકે છે ત્યારે તે ઘટ્ટ બનવા માંડે છે અને થોડીવારમાં સરેસના જેવા ઘાડા લસલસતા પદાર્થ જેવું બની જાય છે; અને જખમપર પોપડો બાઝવા માટે જે પદાર્થ તેના પાયાને ઠેકાણે જોઈએ તે આ રીતે તૈયાર થાય છે. આ બાજુએ મરામત કરનારાં કરોડો દેહાણુઓ ટોળાબંધ દોડતાં ચાલ્યાં આવે છે અને તૂટેલા રેસાઓને સાંધવા મંડી પડે છે. આ કામમાં તેઓ આશ્ચર્યજનક કુશળતા અને કર્તવ્યનિષ્ઠા બતાવે છે. ઘાની બેઉ બાજુએથી રેસા, તંતુઓ, લોહીની નસો વગેરેનાં દેહાણુઓ પોતાનું કદ વધારતાં જાય છે અને એ રીતે કરોડો નવાં દેહાણુઓ તૈયાર થાય છે. આ બેઉ દેહાણુઓની હાર પોતપોતાની જગ્યાએથી આગળ વધતી વધતી જખમના મધ્ય ભાગમાં મળી જાય છે. શરૂઆતમાં તો આ દેહાણુઓનું વધવું કાયદાવિરુદ્ધ અને નિષ્પ્રયોજન જેવું જણાય છે;

પણ થોડીજવારમાં શરીરનું નિયમન કરનાર ચેતના અને તેનાં અધીનસ્થ કેન્દ્રોની કૃતિ નજરે પડે છે. લોહીની નસોનાં દેહાણુઓ ઘાની સામી બાજુનાં પોતાનાં જેવાં દેહાણુઓ સાથે મળવા માંડે છે અને એ રીતે લોહીને વહેવા માટે નવી નસ તૈયાર થાય છે. સાંધનારાં દેહાણુઓ પોતાના સજાતીય દેહાણુઓ સાથે ભળી જઇ ચારે બાજુએથી જખમને પૂરવા માંડે છે. જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ તૂટી ગયા હોય છે, ત્યાં આગળ તેમના દેહાણુઓ ઝીણા વાળ જેવા રેસાને આગળ લંબાવતાં જાય છે અને ધીમે ધીમે સામી બાજુના રેસા સાથે જોડાઈ જઈ સમાચાર લઇ જવા લાવવા માટે નવો જ્ઞાનતંતુ તૈયાર થાય છે. જ્યારે અંદરની બાજુનું સમારકામ પૂરૂં થાય છે, એટલે લોહીની નસો, જ્ઞાનતંતુઓ, સાંધણકામ કરનારા રેસા વગેરે દુરસ્ત બની જઈ પોતપોતાનું કામ કરવા જેવા થઇ જાય છે ત્યારે ચામડીના દેહાણુઓ પોતાનું બાકી રહેલું કામ કરવા મંડી પડે છે. જખમની ઉપર નવી ચામડી તૈયાર થાય છે એટલે છેવટે ઘા પૂરાઇ જઇ ઉપરનો પોપડો ઉખડી જાય છે. આ બધું કાર્ય એવું તો બુદ્ધિપૂર્વક અને વ્યવસ્થાસર થતું આવે છે કે તે જોતાં તેમાં રહીને કામ કરનાર ચેતનશક્તિનો ચમત્કાર પ્રત્યક્ષ થાય છે. ઘા રૂઝાવાનું કામ સાધારણ હોવા છતાં ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરનારને તે સર્વવ્યાપક પ્રકૃતિની ચેતનશક્તિનું દર્શન કરાવે છે અને પ્રકૃતિને તેનું કાર્ય કરતી જોવાની ઉમદા તક પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકૃતિ તો પોતાનો પડદો ખસેડી લેવા અને આપણને તેના કાર્યાલયના અંદરના ભાગમાં ચાલતી ક્રિયાઓ બતાવવાને સદાએ રાજી હોય છે; પણ આપણેજ મૂર્ખ અને કમનસીબ છીએ કે તેના નિમંત્રણની પરવા કર્યા વગર ભટકતા ફરીએ છીએ અને મૂર્ખાઇભરેલી વાતો તથા હાનિકારક કામો પાછળ આપણી શક્તિ ખર્ચી નાખીએ છીએ.

આટલે સુધી તો દેહાણુઓનું તથા તેમનાં કાર્યનું વિવેચન થયું.દેહાણુનું મન ચિત્તના બહત્ ભંડાર, સર્વવ્યાપક મનનો એક અંશ છે અને બધાં દેહાણુઓના કેન્દ્રના મન સાથે તે સંકળાએલું છે તથા તેનાદ્વારા પ્રેરિત થયા કરે છે. આ કેન્દ્રનું મન તેના કરતાં ઉચ્ચ મનને તાબે છે અને એકપર એક દરજ્જે ચડતાં ચડતાં આપણે મનુષ્યના સાહજિક મન પાસે આવી પહોંચીએ છીએ; પણ દેહાણુનું મન બીજાં બે તત્ત્વોની મદદવિના પ્રગટ થઇ શકતું નથી અને તે તત્ત્વો દ્રવ્ય અને પ્રાણ છે. એક તો સારી રીતે

પચેલા અન્નમાંથી તાજી સામગ્રી ગ્રહણ કરવાની તેને જરૂર પડે છે.એ સામગ્રી-માંથી તે પોતાને પ્રગટ થવા માટે જરૂરનું સ્થૂળ સાધન ઘડી લે છે. તે ઉપ-રાંત તેનામાં ગતિ પેદા થાય અને તે પોતાનું કાર્ય કરી શકે તેટલા માટે તેને પ્રાણ અર્થાત્ જીવન-શકિતની પણ જરૂર પડે છે. જીવનત્રિપુટી—મન, દ્રવ્ય અને શકિત—એ દેહાણુ તેમજ મનુષ્ય બેઉને માટે જરૂરનાં છે.

અન્નનું સારી રીતે પાચન કરવાની તથા એ પચેલા અન્નમાંથી તૈયાર થ-એલો પોષણકારક પદાર્થ લોહીને પૂરો પાડવાની કેટલી જરૂર છે તે વિષે ગયાં પ્રકરણોમાં પૂરતું વિવેચન થઇ ગયું છે.એટલું થાય તોજ શરીરનું સમારકામ તથા નવા અ ગોની રચના થઇ શકે એ બાબત હવે ફરીથી છેડવાની જરૂર નથી. વળી શરીરનાં દેહાણુઓ શરીરની મરામત તથા રચનામાટે પોષક પદાર્થનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે, તેનાવડે પોતાનાં શરીરોની રચના કેવી રીતે કરે છે અને પછી શરીરની અંદર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પોતાની જાત-વડે નવું અંગ કેવી રીતે તૈયાર કરે છે, તેનું વિવેચન આ અધ્યાયમાં થઇ ગયું છે. એ દેહાણુઓ જાણે શરીર-રચનાની ઇંટો જેવાં છે. ખોરાકમાંથી તૈયાર થએલા પોષક પદાર્થને તેઓ ચારે બાજુએથી વીંટળાઇ વળે છે અને એ રીતે તેઓ પોતાનાં શરીર ઘડતાં જાય છે. પછી તેઓ થોડોક પ્રાણ પણ શોષી લે છે અને આ રીતે સજીવ અને સશરીર બનીને જ્યાં તેમની જરૂર હોય ત્યાં તેઓ ચાલ્યાં જાય છે; અને ત્યાં જઇને નવા રેસા, નવા તંતુ નવી નસો અને માંસપેશીઓની રચના કરે છે. જો દેહાણુઓને પોતાનાં શરીરની રચના કરવા જેટલું દ્રવ્ય ન મળે તો તેઓ પોતાનું કામ સારી રીતે નજ કરી શકે; અથવા તો તેમનું અસ્તિત્વ પણ નજ સંભવે. જેઓ શરીરે તવાઇ ગયા છે અથવા જેમને અન્નમાંથી પૂરતું પોષણ નથી મળી શકતું, તેમના શ-રીરમાં જોઇએ તેટલાં દેહાણુઓ હોતાં નથી અને તેથીજ કરીને તેમનું શરીર-યંત્ર પોતાનું કામ કરી શકતું નથી. દેહાણુઓને તેમનાં શરીર ઘડવા માટે પૂરતું સ્થૂળ દ્રવ્ય મળવું જોઇએ; અને તે આપવાનો રસ્તો એજ કે ખોરાક-દ્વારા શરીરને પૂરતું પોષણ આપ્યા કરવું. એ ઉપરાંત પ્રાણ પણ હોવો જો-ઇએ. જો શરીરની અંદર પૂરતો પ્રાણ નહિ હોય તો આ દેહાણુઓને પૂરતું ચેતન નહિ મળે અને આખા શરીરમાં મન્દી આવી જશે.

કોઇ કોઇ વાર મનુષ્યે પોતાની બુદ્ધિના દબાણથી સાહજિક મનને ધ-મકાવીને એવું વિકળ બનાવી દીધું હોય છે કે તે કેટલીક વાર મનુષ્યબુદ્ધિએ

પ્રેરેલા તદ્દન મૂર્ખાઈભરેલા વિચાર અને શંકાઓ ગ્રહણ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં તે પેાતાનું કાર્ય યથેાચિત રીતે કરી શકતું નથી; તેમ બળવાન દેહાણુઓ પણ તેનાથી પેદા થતાં નથી. આવી સ્થિતિ થયા પછી જ્યારે બુદ્ધિને ખરી વસ્તુસ્થિતિનું ભાન થાય છે, ત્યારે તે પેાતાની પાછલી ભૂલેા સુધારવાની ઈચ્છા બતાવે છે અને સાહજિક મનને ધીરજ આપવા માંડે છે કેઃ"તું તેા તારૂં કર્તવ્ય બહુ સારી રીતે સમજતી દેખાય છે. હવે તને તારા પ્રદેશમાં કેાઈ પણ પ્રકારની દખલવગર કાર્ય કરવાની તક મળશે." વળી એ ઉપરાંત તે દિલાસાના, ઉત્તેજનના, વખાણુના ઉદ્ગારેા પણ પ્રકટ કરે છે કે જેથી કરીને સાહજિક મનનેા તેના ઉપર ફરીથી વિશ્વાસ દૃઢ થાય. આમ થવાથી વિકળ બની ગએલું સાહજિક મન પણ પુનઃ ચિત્તસ્થૈર્યને પ્રાપ્ત કરે છે અને પેાતાની જવાબદારીનું કામ ઉપાડી લેવાની તૈયારી કરે છે. કેાઇ કેાઈવાર સાહજિક મન પેાતાના માલિકના અથવા તેની આસપાસનાં માણસેાના પૂર્વરચિત વિપરીત વિચારેાથી એવું ગભરાઈ ઉઠયું હેાય છે કે તેને અસલ સ્થિતિએ આવતાં ઘણેા સમય લાગી જાય છે. એવી દશામાં ઘણીખરી વાર એવું બન્યું હેાય છે કે કેટલાક તાબાનાં દેહાણુઓ બળવાખેારેાની માફક મુખ્ય મનની આજ્ઞાઓનું પાલન કરવાની તત્પરતા બતાવતાં નથી. આવી અવસ્થામાં જ્યાં શરીરની અંદર દુર્વ્યવસ્થા અને અરાજકતા ફેલાઇ રહ્યાં છે, ત્યાં વ્યવસ્થા અને સુશાસન પ્રવર્તાવવા માટે મનુષ્યના દૃઢ સંકલ્પની અને મક્કમ આજ્ઞાઓની જરૂર પડે છે. એટલું જરૂર યાદ રાખજો કે દરેક અવયવમાં,દરેક ઇન્દ્રિયમાં કેાઇ ને કેાઇ પ્રકારની ચેતના રહેલીજ છે અને દૃઢ સંકલ્પથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રબળ આજ્ઞાના પ્રતાપથી શરીરમાંની દુર્વ્યવસ્થા ઘણીખરીવાર સુધર્યા વગર રહેતી નથી.



अध्याय २४ मो
અસ્વાયત્ત અવયવોપર અધિકાર

માનવશરીર નાનાં નાનાં કરોડો દેહાણુઓનું બનેલું છે તે વિષે પાછલા અધ્યાયમાં પૂરતું વિવેચન થઇ ગયું છે. તે વખતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું હતું કે પ્રત્યેક દેહાણુને કામ કરવા પૂરતું દ્રવ્ય—શક્તિ મેળવવા માટે પ્રાણનો કિંચિત્ અંશ—અને તેનું કામ કરવામાં બુદ્ધિનો પણ ખપ પડે છે, તે માટે થોડોક બુદ્ધિનો અંશ–એ ત્રણે તત્ત્વો આપેલા છે. વળી પ્રત્યેક દેહાણુ તેના અમુક કુળની અથવા સમૂહની સાથે સંબંધ રાખે છે; અને તેની ચેતના એના એ સમૂહનાં બીજાં દેહાણુઓની ચેતના સાથે પૂર્ણ સંપર્ક રાખે છે. એ સર્વની ચેતનાના સમન્વયવડે આખા સમૂહની ચેતનાનું સ્વરૂપ ઘડાય છે. એ સમૂહ પણ તેનાથી કોઈ મોટા સમૂહનું અંગ હોય છે અને એમ પગલે પગલે આગળ વધતાં આખા શરીરના ઉપર રાજ્ય કરનાર સાહજિક મન સુધી આપણે આવી પહોંચીએ છીએ. આ સમૂહો ઉપર શાસન કરવાનું કામ સાહજિક મનનું છે અને જો મનુષ્યની બુદ્ધિ તેના કામમાં હસ્તક્ષેપ ન કરે તો તે પોતાનું કામ ઘણીજ સારી રીતે કર્યે જાય છે; પરંતુ બુદ્ધિ કોઇ કોઇવાર પોતાના ભય અને શંકાના ખોટા ખ્યાલ સાહજિક મન સુધી મોકલી દે છે અને તેને બિચારીને મૂઢ, વિકળ બનાવી દે છે. વળી કોઈવાર મનુષ્યબુદ્ધિ સ્થૂળદેહને નિયમમા રાખવા માટે દેહાણુઓની ચેતનાને વિપરીત અને પ્રતિકૂળ ટેવો ગ્રહણ કરાવે છે,તેથી પણ સાહજિક મનના કાર્યમાં વિક્ષેપ આવે-છે. દાખલાતરીકે આપણે બંધકોશની ઉત્પત્તિનો વિચાર કરીએ. મળાશય-ના દેહાણુઓ મલોત્સર્ગ કરવાની જરૂરીઆતનો પોકાર ઉઠાવી રહ્યાં હોય છે તે છતાં [illegible] બીજા કામમાં રોકાએલી હોવાથી તે શરીરને સાહજિક મનની મલત્યાગ કરવાની આજ્ઞા પાળવા દેતી નથી;તેવીજ રીતે મન પાણીની માગણી કરી રહ્યું હોય છે તોપણ તે માગણી તરફ લક્ષ આપવા દેતી નથી. આનું પરિણામ એ થાય છે કે સાહજિક મન તેને કરવામાં આવતી આજ્ઞાઓનું પાલન કરી શકતું નથી. તેમજ તે પોતે તથા દેહાણુઓના કેટલાક સમૂહો બેઉ ગભરાઈ જાય છે અને.શું કરવું તેની તેમને સમજ પડતી નથી. આથી કરીને સ્વાભાવિક ટેવોને ઠેકાણે ખોટી ટેવો ઉભી થાય છે. વળી કોઈ કોઈવાર કેટ-

લાંક દેહાણુઓના સમૂહો તો એક જાતનો બળવોજ ઉઠાવતાં જોવામાં આવે છે. તેમની સ્વાભાવિક ક્રિયામાં નડતર થએલી હોય છે અને કુદરતી ટેવોને ઠેકાણે તેથી વિપરીત ટેવો તેમના ઉપર ઠોકી બેસાડવામાં આવેલી હોય છે, તેને લીધેજ આ બધી ગરબડ ઉભી થએલી હોય છે, એમાં કશો સંદેહ નથી. કેટલીક વાર એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે દેહાણુઓના નાના સમૂહોમાંના કેટલાક એક જાતની હડતાલ પાડી બેઠા હોય છે અને કોઈવાર એ હડતાલમાં નાના સમૂહની સાથે મોટા સમૂહ પણ સામેલ થઈ જાય છે. જ્યારે તેમના ઉપર તદ્દન અપરિચિત અને અનુચિત ફરજો જોરજુલમથી લાદવામાં આવે છે, જ્યારે તેમની પાસેથી હદઉપરાંત કામ લેવામાં આવે છે, જ્યારે તેમને પૂરતું પોષણ આપવામાં નથી આવતું અથવા એવીજ જાતનો જૂલમ તેમના ઉપર ગુજારવામાં આવે છે, ત્યારે આ દેહાણુઓ છેવટે કંટાળીને બળવો કરે છે.ઉપર કહ્યા તેવા સંજોગોમાં આપણા મજૂરો જેવાં પગલાં લે છે, બરાબર તેવાંજ પગલાં શરીરની અંદરના મજૂરો—દેહાણુઓ પણ લેતાં જોવામાં આવે છે. આ બેઉ હડતાલીઆઓના વર્તનનું સામ્ય જોનારને તેમજ તેમની પરિસ્થિતિની પરીક્ષા કરનારને બેઉને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી દે એવું છે. સવેળાએ એનો બંદોબસ્ત કરવામાં ન આવે તો હડતાલ અગર બળવાનો ચેપ બીજા સમૂહોમાં પણ ફેલાઈ જાય છે; વળી જો બંદોબસ્ત કરવામાં કચાશ રહી હોય છે તો દેહાણુઓ કામે તો વળગે છે પરંતુ પોતાની યોગ્યતાનુસાર ઉત્તમ કાર્ય કરવાને બદલે બેદિલીથી થોડુંક કામ આપે છે અને તે પણ તેમની મરજીમાં આવે તોજ. તેમને મળતા પોષણમાં વધારો કરવાથી, તેમના તરફ વિશેષ ધ્યાન દેવાથી તેઓ રફતે રફતે મૂળ હાલતપર આવવા લાગે છે; પણ સંકલ્પશક્તિ તરફથી મક્કમ હુકમ છૂટતાંની સાથે બધા દેહાણુઓના સમૂહો પટોપટ ઠેકાણે આવી જાય છે. આ રીતે તેમની અંદર એટલી ત્વરાથી સુવ્યવસ્થા અને શાંતિ ફેલાઈ જાય છે કે તે જોઈને બહુ નવાઈ લાગે છે. યોગાભ્યાસમાં આગળ વધેલા યોગીઓએ અસ્વાયત્ત અવયવો ઉપર ઘણો અજાયબ જેવો કાબુ મેળવેલો હોય છે; તે એટલે સુધી કે તેઓ પોતાના શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુ ઉપર સીધી રીતે અમલ ચલાવી શકે છે. અલબત્ત, હિંદુસ્તાનના શહેરોમાં રખડતા કેટલાક નામધારી યોગીઓ માત્ર પૈસા પેદા કરવા માટેજ શરીરને લગતા પ્રયોગો કરી બતાવે છે. તેમણે તો હઠયોગની કલ્યાણકારી વિદ્યાની અધોગતિ કરી છે, એટલુંજ તેમને માટે ક-

હેવું બસ થશે.

અભ્યાસવડે બળવાન બનેલી સંકલ્પશક્તિ આ દેહાણુઓ તથા તેમના સમૂહો ઉપર સાધારણ ધારણાવડેજ અસર નીપજાવવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે; પણ એવી જાતના પ્રયોગોમાં સફળતા મેળવતાં પૂર્વે વધારે અભ્યાસ અને સાધનની જરૂરીઆત રહે છે. એ સિવાય બીજી રીત એ છે કે સાધક અમુક શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરી, તે વડે પોતાની સંકલ્પશક્તિને એકાગ્ર કરીને તેના વડે શરીરની અંદર ધારેલી અસર પેદા કરી શકે છે. પાશ્ચાત્ય લોકો જેને સ્વતઃસૂચના અને પ્રતિજ્ઞા અથવા ધારણા કહે છે તે આ રીતેજ ફલવતી થાય છે. અમુક શબ્દોના એકાગ્રતાપૂર્વક ઉચ્ચારણથી ચિત્ત અને સંકલ્પશક્તિ શરીરના પીડાતા ચોક્કસ ભાગ ઉપર સ્થિર થઇ જાય છે અને એ રીતે હડતાલ પાડી બેઠેલાં દેહાણુઓનાં ટોળાંમાં ધીમે ધીમે વ્યવસ્થા અને શાંતિ આવવા લાગે છે. એ રીતે જરૂર પડે તો પ્રાણ પણ મોકલી શકાય છે કે જેથી કરીને દેહાણુઓને વધારે શક્તિ મળી જાય છે. સાથે સાથે પીડાવાળા સ્થાનનું રુ-ધિર પણ વધારે વેગથી વહેવા માંડે છે તેથી કરીને દેહાણુઓને રચના તથા પોષણની વિશેષ સામગ્રી પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

શરીરના કોઇ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવના ઉપર સારી અસર ઉપજાવવા માટે દેહાણુઓને પ્રબળ આજ્ઞા આપવાનો બહુજ સરળ વિધિ હઠયોગીઓ પોતાના શિષ્યોને શીખવતા રહે છે; અને બીજા કોઈ પણ સાધનવગર માત્ર ચિત્તની એકાગ્રતાવડેજ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી આ વિધિનુંજ પાલન કરવાની ભલામણ કરે છે.એ વિધિમાં બીજું કાંઈજ નહિ પણ જે અવયવે અથવા ઈન્દ્રિયે બળવો ઉઠાવ્યો હોય તેની સાથે “ વાત કરવી ” અને કવાયત કરતા છોકરાઓને અથવા સિપાઇઓની ટુકડીને જેવી રીતે કવાયતના હુકમ આપવામાં આવે છે તેવીજ રીતે શરીરના અવયવોને પણ હુકમ આપવા.એ હુકમ ઘણાજ સ્પષ્ટ અને દૃઢતાયુક્ત હોવા જોઇએ. એ અવયવો પાસે તમારે જે કામ લેવું હોય તે તેને સાફ સાફ કહેતા જાઓ અને એકની એક વાત બેચાર વાર સ્પષ્ટરીતે અને દૃઢતાપૂર્વક સંભળાવો. જેમ કોઇ રસ્તે જતા માણુસ સાથે આપણે વાત કરવી હોય તો તેનું ધ્યાન ખેંચવા માટે આપણે તેના ખભા ઉપર ધીરેથી હસ્તસ્પર્શ કરીએ છીએ કે તરત તેનું લક્ષ આપણા તરફ ખેંચાય છે અને તે આપણી વાત સાંભળવા ઉભો રહે છે; તેવીજ રીતે પીડાતા અવયવ ઉપર ધીમેથી આંગળીના ટકોરા મારવાથી

અથવા થાબડવાથી ત્યાંનાં દેહાણુઓનું લક્ષ આપણી આજ્ઞા તરફ આકર્ષાય છે. અમારા કથનનો ભાવાર્થ એવો નથી કે દેહાણુઓને માણસની માફક કાન હોય છે અને તેઓ આપણી ભાષા પણ સમજી શકે છે; પરંતુ હકીકત-માં એવું બને છે કે હુકમની રીતે દૃઢતાપૂર્વક બોલવાથી તમારા બોલેલા શબ્દોના ભાવાર્થની માનસિક મૂર્તિ ઘડવામાં બહુ સહાયતા મળે છે અને એ ભાવાર્થની અસર સાહજિક મનની પ્રેરણાથી સહાનુભાવી નાડીઓદ્વારા ધારેલી જગ્યાએ પહોંચી જાય છે તથા દેહાણુઓના સમૂહને તથા દેહાણુ-વ્યક્તિને પણ તમારી આજ્ઞા મળી જાય છે. એમ થતાંજ અમે હમણાં કહી ગયા તે પ્રમાણે શરીરના પીડાતા અવયવ તરફ પ્રાણ અને રુધિરનો પ્રવાહ આજ્ઞા કરનાર મનુષ્યના એકાગ્ર મનદ્વારા પ્રેરિત થઇને વિશેષ પ્રમાણમાં વહેવા માંડે છે. મનોબળદ્વારા વ્યાધિ મટાડવાના પ્રયોગમાં પણ આજ પ્રમાણે આજ્ઞા અથવા સૂચન કરવામાં આવે છે અને તે સૂચનનો ભાવાર્થ દરદીનું સાહજિક મન ગ્રહણ કરે છે તથા જે ઠેકાણે દેહાણુઓએ અવ્યવસ્થા મચાવી હોય ત્યાં તેની અસર પહોંચાડી દે છે કદાચ કેટલાક વાચકને આ વાત હસવા જેવી લાગતી હશે પણ તેના સમર્થનમાં જોઇએ તેટલાં વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણ આપી શકાય તેમ છે અને યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે દેહાણુઓને આપણી આજ્ઞા પહોંચાડવાની આ એક સારામાં સારી પદ્ધતિ છે. તેથી કરીને વાચકને અમારી ભલામણ છે કે આ પદ્ધતિની અજમાયશ કર્યા વગર તેની ઉપેક્ષા કરવી નહિ.સૈકાઓ થયાં કેટલીએ પરીક્ષાઓદ્વારા તેનું સત્ય પ્રમાણિત થઇ ચૂકયું છે અને એના કરતાં બીજી વધારે સારી રીત હજી જાણવામાં આવી નથી.

તમારા શરીરનો કોઇ અવયવ જે પોતાનું કર્તવ્ય સારી રીતે કરતો ન હોય તેના ઉપર જો તમારે તમારી માનસિક શક્તિનો પ્રભાવ અજમાવવો હોય અથવા તો અન્યના શરીર ઉપર એવાજ પ્રકારનો પ્રયોગ કરવો હોય તો તે અંગ ઉપર હાથ મૂકીને ધીરે ધીરે થાબડતા જવું અને તે અંગની સાથે વાત કરવા માંડવી. દાખલાતરીકે જો યકૃત બગડયું હોય તો તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને બોલવું કે "હે યકૃત ! સાંભળ. તારે તારૂં કર્તવ્ય આજ પછી સારી રીતે કરવુંજ પડશે. તું હમણાં હમણાં ઘણું સુસ્ત બની ગયું છે તે હવે નહિ ચાલે. આજથી તું તારૂં કામ કરવા લાગીશ એવી મને પક્કી આશા છે. ચાલ, ભાઇ! સાવધાન થા,સુસ્તી ઉડાવી દે અને તારૂં કામ કરવા મંડી જા." ઉપર કહ્યા તેજ શબ્દો મંત્રની માફક બોલવા જોઇએ અને તેની જગ્યાએ

બીજા શબ્દો નજ ચાલે એમ કહેવાનું તાત્પર્ય નથી. જે શબ્દો તમને સ્ફુરી આવે તે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામાં કશી હરકત નથી. માત્ર જે કાંઇ બોલો તે આજ્ઞાના રૂપમાં દૃઢતાસહિત બોલાવું જોઇએ. આજ રીતે હૃદયના વેગને પણ ઉત્તેજના આપી શકાય; પરંતુ એ કામ બહુ સંભાળપૂર્વક કરવા જેવું છે. એનું કારણ એ છે કે હૃદયનાં દેહાણુઓ શરીરના બીજા ભાગનાં દેહાણુઓ કરતાં વિશેષ ચેતનાશક્તિવાળાં છે અને તેથી તેની સાથે વધારે માનપૂર્વક વર્તન ચલાવવું ઘટે છે. હૃદયને માત્ર યાદજ દેવરાવવું જોઇએ કે " તારી પાસેથી અમે વધારે સારા કામની આશા રાખીએ છીએ;" પરંતુ એ શબ્દો ઘણા વિવેકપૂર્વક કહેવા જોઇએ. યકૃતની માફક એના ઉપર કડક હુકમ ચલાવાય નહિ. એનાં દેહાણુઓ બીજા અવયવોના દેહાણુઓ કરતાં વધારે ચેતનયુક્ત છે. યકૃતનાં દેહાણુઓ સ્વભાવે જડ છે. તેમનામાં ચેતન ઓછું છે. તેમનો સ્વભાવ કાંઈક ખચ્ચરને મળતો છે, એમ કહી શકાય. હૃદયના દેહાણુઓ તેજી ઘોડાના જેવાં પાણીવાળાં અને ચાલાક છે. યકૃત પોતાનું કામ બરાબર ન કરે તો એને તો ગધેડાની માફક ધમકાવવુંજ. એનો ગધેડાનો સ્વાભાવ યાદ રાખવો. જઠરનાં દેહાણુઓ પણ ચૈતન્યવાળાં છે, પણ હૃદયથી તેનો બીજો નંબર આવે. મળાશય બહુ નિસકહલાલ અવયવ છે. એ બિચારા ઉપર ઘણો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે તોપણ એ ધીરજથી બધું સહન કરે છે. એને તમે એટલીજ આજ્ઞા આપશો કે મારે આવતી કાલથી રોજ આટલા વાગ્યે મળત્યાગ કરવાની મરજી છે. બસ, તમારે એને વખત બતાવી દેવો; અને પછી રોજ તેજ વખતે મળત્યાગ કરવા જવુંજ. એટલું કરશો તો થોડાજ દિવસમાં તમને ખબર પડી જશે કે મળાશય તમારી આજ્ઞા બરાબર નિયમસર ઉઠાવ્યેજ જાય છે; પરંતુ એટલું યાદ રાખજો કે એ બિચારાની સાથે ઘણો વખત થયાં એવું ખરાબ વર્તન ચલાવવામા આવ્યું હોય છે કે જેથી એને તમારી આજ્ઞા ઉપર ભરોંસો આવતાં કેટલોક સમય જોઇએ છે. એજ રીતે સ્ત્રીઓના માસિક ઋતુસ્રાવની અનિયમિતતા પણ ટાળી શકાય છે અને તેને પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકાય છે. નજરે જોઇ શકાય તેવો ફેરફાર થવા માટે કેટલાક મહિનાસુધી ધીરજ રાખવી જોઇએ. જે દિવસે ઋતુદર્શન થવું જોઈએ તે તારીખને યાદ રાખીને દરરોજ ઉપર બતાવેલી રીતે દેહાણુઓને ચેતના આપ્યા કરવી અને તેમને કહેવું કે: "હવે માસિક ધર્મને આટલા દિવસ બાકી રહ્યા છે. તમારે તૈયાર રહેવું.તમે હમણાં તમારૂં કામ કર્યે જાઓ,

કે જેથી કરીને વખત આવ્યે બધું ઠીકઠાક થઇ રહ્યું હેાય." જ્યારે વખત છેક નજીક આવી લાગે ત્યારે તેને કહેવું કે: "હવે થેાડેાજ વખત બાકી રહ્યો છે. તમારૂં કામ બરાબર કરતાં જાઓ."જે કહેવું હેાય તે દઢતાપૂર્વક,ગંભીરભાવથી અને ખરા અંતઃકરણથી કહેવું. ઠઠ્ઠામશ્કરીની ઢબે કહેલા શબ્દેાની કશી અસર થતી નથી. સ્ત્રીધર્મની અનિયમિતતાના કેટલાએ દાખલા આ રીતથી એકથી ત્રણ મહિનાની અંદર સારા થઇ જાય છે. કદાચ કેાઈને આ હસવા જેવું લાગે;પરંતુ અમે તેમને એટલુંજ કહીશું કે તમે જાતે પરીક્ષા કરી જુએા એટલે ખબર પડશે કે એમાં સત્ય છે કે નહિ. દરેક વ્યાધિને માટે જૂદી જૂદી ઉપચારપદ્ધતિએા બતાવવાનેા અહીં અવકાશ નથી; પરંતુ અત્યાર સુધી થએલા વર્ણન ઉપરથી પીડાના સ્થાનપર કયા અવયવનેા અથવા કયાંનાં દેહાણુસમૂહનેા અધિકાર ચાલે છે, તે શેાધી કહાડીને તેમને આજ્ઞા આપવી; અથવા કયા અવયવમાં બગાડેા થયેા છે તેની તમારાથી બરાબર ચિકિત્સા ન થઇ શકે તેા કયાં દુ:ખ થાય છે તેની તેા ખબર પડેજ. બસ, તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને આજ્ઞા કરતા જાએા. તમારે દરેક વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવનાં નામ જાણવાની પણ જરૂર નથી.બસ,દુ:ખતી જગ્યા ઉપર હાથ મૂકીને તમારે માત્ર આજ્ઞાજ આપવી કે:" સાંભળજે. તારે આજથી................." (એ અવયવને પેાતાનું કામ સારી રીતે બજાવવા માટે જે સૂચના-આજ્ઞા આપવી ઘટે તે દઢતાપૂર્વક આપવી.) વ્યાધિને કેમ દૂર કરવા તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવાનું આ સ્થાન નથી; માત્ર રેાગ કેમ ન થાય અને શી રીતે વર્તવાથી સ્વાસ્થ્ય સચવાઇ રહે તે સમજાવવાનેાજ અમારેા ઉદ્દેશ છે, તેાપણ બળવાખેાર થઇ બેઠેલા અવયવેાને કેવી રીતે ઠેકાણે લાવવા તે સંબંધી માહિતી આપવા માટે આટલું વિવેચન અપાઇ ગયું છે.

ઉપર બતાવેલી રીત તથા તેમાં જે ફેરફાર કરવેા ઘટે તે પ્રમાણે ફેરફાર કર્યાથી તમને તમારા શરીર ઉપર એટલેા બધેા અધિકાર પ્રાપ્ત થશે કે જે જેાઇને તમને પેાતાને પણ નવાઈ લાગશેજ. દાખલાતરીકે તમારૂં માથું દુખતું હશે તેા તમે માથા ઉપર ચડી ગએલા રુધિરને નીચે ઉતારીને માથાનેા દુખાવેા એાછેા કરી શકશેા. ઠંડા થઇ ગએલા હાથપગને તે તરફ લેાહીનેા વિશેષ સંચાર કરીને ગરમી આપી શકશેા.અલબત્ત,લેાહીની સાથે થેાડેાક પ્રાણ પણ ત્યાં જશેજ. લેાહીના સંચારમાં સમતા લાવીને તમે ધારશેા તેા આખા શરીરને ગરમી આપી શકશેા. એ રીતે થાકી ગએલા શરીરને

પણ વિશ્રાંતિ આપી શકશે. સાચી વાત એ છે કે આ અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતની ધૈર્યસહિત અજમાયશ કરશો અને સારી રીતે જીવન ગાળવાનો અભ્યાસ પાડશો તો તમે એટલું સરસ પરિણામ લાવી શકશો કે કહેવાની વાતજ નહિ. દુખતા અવયવને કયી જાતની આજ્ઞા આપવી, એની જો કદાચ તમને સમજ ન પડે તો માત્ર એટલુંજ કહેવું કે "સાંભળ,તું આજથી સારો થઈ જા. હું સંકલ્પ કરૂં છું કે આ પીડા ટળી જાઓ. હું ઇચ્છું છું કે તું તારૂં કામ પૂર્ણ રીતે કરવા શક્તિમાન થા." આવી ને આવી કેટલીક વાતો દુખતા અવયવને કહેવી. અલબત્ત, એમાં ધૈર્ય અને અભ્યાસની જરૂર તો છેજ પણ તે વિના કયા કામમાં સફળતા મળે છે ?

अध्याय २५ मो–प्राणविषे विशेष विचार

આ પુસ્તકના પૂર્વના અધ્યાયોમાં વાચકને અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રાણ હવા, ખોરાક અને પાણીમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શ્વાસ લેવાની, ખોરાક ખાવાની તથા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની બાબતમાં સવિસ્તર માહિતી અમે આપી ચૂકયા છીએ. હવે એ વિષયમાં તો કશું વિશેષ કહેવા જેવું અવશિષ્ટ રહ્યું નથી; પરંતુ આ વિષય સમાપ્ત કરતાં પહેલાં હઠયોગના કેટલાક ઉંચા સિદ્ધાંતો તથા એ પ્રાણશક્તિની કેવી રીતે પ્રાપ્તિ કરવી અને શરીરમાં એની કેવી રીતે વહેંચણી કરવી, તેને લગતી કેટલીક કસરતો બતાવવાનું અમે ઉચિત માનીએ છીએ. હઠયોગના અભ્યાસની કુંચી જેને અમે "તાલયુક્ત શ્વાસ" એવું નામ આપીએ છીએ તેની પ્રક્રિયાનું અમે આ અધ્યાયમાં વર્ણન કરવા માગીએ છીએ.

વસ્તુમાત્રમાં સ્ફુરણ અથવા કંપયુકત સ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે. નાનામાં નાના પરમાણુથી માંડી મોટામાં મોટા સૂર્ય સુધીના તમામ પદાર્થો કંપમય અવસ્થામાં છે. કુદરતમાં કોઈપણ પદાર્થ તદ્દન સ્થિર હાલતમાં તો છેજ નહિ. જો એકજ પરમાણુ કંપહીન થઇ જાય તો તે આખા જગતનો વિનાશ કરી નાખે. જગતનો સર્વ વ્યવહાર અનવરત સ્ફુરણ અથવા કંપને આધારે ચાલી રહ્યો છે. જડદ્રવ્યના ઉપર શકિતનું બળ લાગુ પડે છે, જેના પરિણામે નાના પ્રકારનાં રૂપ અને તેના અગણિત ભેદ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ એ બધાં રૂપો અને તેના ભેદ કાંઇ નિત્ય નથી. તેઓ બનવા માંડે છે તેજ પળે તેમ-

નામાં પરિવર્તન શરૂ થાય છે. તેમાંથી નાના પ્રકારનાં અગણિત રૂપ બનતાં જાય છે. એ પ્રમાણે એકમાંથી અનેક રૂપો ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્રમ અનંતતાસુધી અખંડ, અવિરતપણે ચાલ્યો આવે છે. આ સંસારમાં નામરૂપવાળો કોઈપણ પદાર્થ નિત્ય નથી. એકમાત્ર પરમસત્ (પરબ્રહ્મ) જ નિત્ય અને પરિવર્તનરહિત છે. નામ અને રૂપ એ તો કેવળ આભાસમાત્ર છે અને નદીના પાણીની માફક આવે છે અને જાય છે; પણ જે સત્ છે તે નિત્ય અને નિર્વિકારી છે.

માનવશરીરનાં પરમાણુઓ સદાકાળ ગતિમાન અર્થાત્ કંપમય સ્થિતિમાં રહે છે. તેમનામાં અનંત પરિવર્તન થયા કરે છે. એને પરિણામે જે દ્રવ્યોનું આપણું શરીર બનેલું છે, તેમની સ્થિતિ થોડાજ દિવસમા બદલાઈ જાય છે. તમારા શરીરમાં અત્યારે જે જે પરમાણુઓ છે,તેમાનું એકપણ પરમાણુ થોડા મહિના બાદ રહેશે નહિ. કંપ, સતત કંપ ! પરિવર્તન ! અવિરત પરિવર્તન ! એ જગતનો ક્રમ છે.

પરંતુ એ કંપની અંદર પણ એક પ્રકારનો 'તાલ' જોવામાં આવે છે. આખા વિશ્વની અંદર એકજ પ્રકારનો તાલ જામઝમી રહ્યો છે. ગ્રહોની ગતિ, સમુદ્રના ઉછાળા, હૃદયનો થડકાટ, ભરતીઓટ-સર્વમાં આ તાલનો મહાનિયમ પ્રવર્તી રહ્યો છે. આપણા તરફ સૂર્યનાં કિરણ ચાલ્યાં આવે છે, આકાશમાથી વરસાદ વરસે છે-એ બધું ઉપરોક્ત નિયમાનુસારજ થતું આવે છે. વૃક્ષવેલી સૌની વૃદ્ધિમાં આ નિયમનું દર્શન થાય છે. ગતિમાત્રમાં તેનો પ્રકાશ પડી રહ્યો છે.

જેમ ગ્રહો અમુક નિયમ પ્રમાણેજ સૂર્યની આસપાસ ગતિ કરે છે, તેમ આપણાં શરીર પણ તાલના નિયમને અધીન છે. યોગશાસ્ત્રના શ્વસનવિજ્ઞાનના ગૂઢ અંશનો મોટો ભાગ આ જાણીતા નિયમની ઉપર આધાર રાખે છે. શરીરના કંપના તાલની સાથે મેળ કરીને યોગીઓ વિશેષ પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકે છે અને તેનો ઈચ્છામુજબ ઉપયોગ કરે છે. આગળ જતાં આ વિષે જે કાંઇક વિશેષ કહેવા જેવું છે તે કહીશું.

આપણું શરીર, પૃથ્વીની અંદર ઘુસી ગએલી સમુદ્રની ખાડી જેવું છે. દેખીતી રીતે તો તે જગતથી જાણે અલગ હોય એમ દેખાય છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તે જીવનરૂપી મહાન સમુદ્રના ભરતીઓટના નિયમોને આધીન છે; જીવનનો મહાસાગર ઉછળી રહ્યો છે;તે ઉછળે છે અને પડે છે; ચડે છે અને

ઉતરે છે અને આપણું શરીર પણ એજ કંપના તાલની સાથે મેળ કરીને કં-પાયમાન થાય છે. સ્વાભાવિક અવસ્થામાં આપણે જીવનના મહાસાગરના તાલ અને કંપને ઝીલીએ છીએ અને તદનુસાર વર્તન ચલાવીએ છીએ; પણ કોઇ કોઇવાર જેમ ખાડીના મુખ આગળ કાદવનો ઢીમો જામી જઈ તેનું મુખ બંધ કરી દે છે અને સમુદ્રથી તેને અલગ કરી નાખે છે તેવાજ કેટલાંક કારણો ઉપસ્થિત થવાથી આપણા શરીરના તાલ પણ બેતાલ થવા માંડે છે.

વાયોલિન નામના વાદ્યના એક સ્વરને બરાબર તાલયુક્ત રીતે વારંવાર વગાડવાથી તેના કંપમાં એટલું બધું બળ જમા થાય છે કે જેનાથી આખો પૂલ તૂટી પડે છે,એ વાત તમે કદાચ સાંભળી હશે. વળી જ્યારે જ્યારે લશ્કરની ટુકડી પૂલ ઓળંગે છે ત્યારે "કદમ તોડો" અર્થાત્ હમેશની માફક એક સરખા પગ ઉપાડવા નહિ, એવી આજ્ઞા આપવામાં આવે છે. જો તેઓ એક સરખે પગલે કૂચ કરે તો તેમના તાલયુક્ત કંપથી આખા પૂલને નીચે બેસાડી દે. તાલયુક્ત ગતિનાં આ બે ઉદાહરણોથી તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયાની શરીરના ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે સૌને સમજાઇ ગયું હશે. શરીર એ કંપને ઝીલે છે અને સંકલ્પશક્તિની સાથે એકતાનતા મચાવે છે. તેનાથી ફેફસામાં પણ તાલયુક્ત ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે તેમનું સ્પન્દન શરીરના કંપની સાથે એકતાનતા કરે છે, ત્યારે તેઓ સંકલ્પશકિતનું ત્વરાથી પાલન કરે છે. જ્યારે શરીરની જેવી જોઇએ તેવી એકતાનતા થઇ જાય છે, ત્યારે પોતાના સંકલ્પના બળથી શરીરના કોઇપણ ભાગમાં રુધિરનું સંચલન વધારવાઘટાડવામાં યોગીને કશી અડચણ નડતી નથી. એજ રીતે યોગી શરીરના અમુક ભાગમાં પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વિશેષ પ્રાણનો સંચાર કરે છે અને તેમ કરીને શરીરને શકિત અને ઉત્તેજના આપતો રહે છે.

ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે તાલયુકત શ્વાસ લેવાથી યોગી જીવનમહાસાગરના કંપને ઝીલે છે અને તેથી પ્રાણશકિત ઉપર વિશેષ પ્રમાણમાં પોતાનો અધિકાર બેસાડે છે તથા તેને પોતાની મરજીને તાબે કરી લે છે.પછી એ પ્રાણને પોતાનું સાધન બનાવીને તેની મારફતે પોતાના વિચાર બીજાના તરફ પ્રેરી શકે છે તથા જેમના વિચારનાં આંદોલન તેમની સાથે એકતાનતા ધરાવતાં હોય તેમને પોતાના તરફ આકર્ષી શકે છે. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવા, પોતાના વિચાર અન્યને પ્રેરવા તથા તેના વિચાર ઝીલવા, માનસિક ક્રિયાઓથી વ્યાધિનું નિવારણું કરવું,તેમજ મેસ્મેરિઝમ વગેરે પ્રયોગો જેમના તરફ આજ-

કાલ પાશ્ચાત્ય જગત ભારે કુતૂહલસહિત જોઇ રહ્યું છે તે બધા પ્રયોગ કરનાર જો તાલયુક્ત શ્વાસ લીધા પછી તે તે પ્રયોગનો પ્રારંભ કરે તો વધારે સફળતા મેળવે. તાલયુક્ત શ્વાસ લીધાથી મનોબળ તથા પ્રાણશક્તિથી વ્યાધિ દૂર કરવાના કામમાં વિધાયકની શક્તિમાં ઘણી વૃદ્ધિ થાય છે.

તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં ખાસ લક્ષ આપવા જેવી બાબત તાલની સમજ પ્રાપ્ત કરી લેવાની છે. જેમને સંગીતનો કાંઇક પણ પરિચય છે તેમને તો તાલસહિત સા રી ગ મ બોલવાની ટેવ હોવાથી વિશેષ સમજુતીની જરૂર નથી. બીજાઓને તાલના સ્વરૂપની સમજ પડે તે માટે માપેલે એકસરખે પગલે કૂચ કરતા સિપાઈઓના “ લેફ્ટ, રાઇટ; લેફ્ટ, રાઇટ; વન, ટુ, થ્રી, ફોર એવા એકસરખા ધ્વનિની કલ્પના કરવાની ભલામણ છે. આ રીતે તેમને તાલનો ખ્યાલ આવી શકશે.

પોતાના શરીરના તાલનું સ્વરૂપ સમજવા માટે યોગીઓ પોતાના હૃદયના થડકાને આધારે કાળનું માપ કહાડે છે. જૂદાં જૂદાં માણસોનાં હૃદયના થડકા વધારેઓછી ત્વરાથી થતા હોય છે; પરંતુ દરેક જણ પોતપોતાના હૃદયના થડકાને ધોરણે તાલનું ખરૂં માપ કહાડી તાલયુક્ત શ્વાસ લઈ શકશે. પોતાની નાડી ઉપર હાથ મૂકીને એકવાર હૃદયના થડકાનો કાલ નક્કી કરી લો. ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬; ૧, ૨. ૩, ૪, ૫, ૬; એ પ્રમાણે નાડીના ધબકારાની સાથે ગણતાં જવાથી ૧ અને ૨ની વચ્ચે અને એજ પ્રમાણે બે ધબકારાની વચ્ચે કેટલો કાલ વીતે છે,તેનો તમને થોડી વારમાં ખ્યાલ આવી જશે. પ્રારંભિક દશામાં આવી છ માત્રા કરતાં વધારે સમય સુધી શ્વાસ ખેંચી શકાતો નથી; પરંતુ લાંબા અભ્યાસ પછી એ સમયની અંદર ઘણો વધારો થઇ શકે છે.

તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં યોગીઓનો ખાસ નિયમ એ છે કે શ્વાસ લેવામાં તેમજ મૂકવામાં સમયની માત્રાઓ સરખી રહે અને શ્વાસ રોકવાના સમયની માત્રા તેમના કરતાં અડધીજ રહે.*

તાલયુકત શ્વાસની નીચે બતાવેલી કસરત સારી રીતે સિદ્ધ કરી લેવી જોઈએ; કેમકે આગળ બતાવવામાં આવનારી કસરતોનો એના ઉપર આધાર છે.

*મૂળલેખકનું આ લખવું અસત્ય છે. ભારતીય યોગવિદ્યામાં આ પ્રમાણ જણાવ્યું છે અને તેજ ખરૂં છે કે પૂરક કરતાં કુંભકના સમયની માત્રા ચારગણી અને રેચકની માત્રા બમણી છે. ઉપોદ્‌ઘાતમાં પણ આ ખુલાસો આપેલો છે.

(૧) સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવું કોઈ આસન વાળીને ટટાર બેસો. છાતી, ગરદન અને માથું બરાબર સીધી લીટીમાં રાખો અને ખભાને થોડાક પાછળ જવા દઈ હાથ જાંઘો ઉપર ગોઠવી દો. આ સ્થિતિમાં શરીરનો ભાર પાંસળીઓ ઉપર આવે છે અને તેથી કરીને આ સ્થિતિમાં લાંબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય છે. જો છાતી અંદરની બાજુએથી દબાએલી રહે અને પેટ આગળ નીકળી આવે તો તાલયુકત શ્વાસનો પૂરેપૂરો લાભ નથી મળી શકતો,એ વાત યોગીઓ સારી રીતે જાણતા હોય છે.

(૨) ધીમે ધીમે પૂર્ણશ્વાસ અંદર ખેંચો અને હૃદયના ધબકારાની સાથે છ માત્રા ગણતા જાઓ.

(૩) ત્રણ માત્રા થતાં સુધી શ્વાસ રોકી રાખો.

(૪) છ માત્રા થતાં સુધીમાં નાસિકાદ્વારા શ્વાસને બહાર કહાડો.

(૫) બધો શ્વાસ કહાડી નાખ્યા પછી ત્રણ માત્રાસુધી બહિર્કુંભક કરો; અર્થાત્ શ્વાસ લીધા વિના બેસી રહો.

(૬) ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કેટલીક વાર કર્યે જાઓ પણ શરૂઆતમાં શ્રમિત ન થવાય તેની સંભાળ રાખજો.

(૭) જ્યારે આ કસરત સમાપ્ત થાય ત્યારે છેવટે એક શોધકપ્રાણાયામ કરજો. એનાથી તમને આરામ મળશે અને ફેફસાં સાફ થઈ જશે.

થોડો મહાવરો થયા પછી તમે શ્વાસ ખેંચવાના તથા મૂકવાના સમયમાં વધારો કરી શકશો અને એમ કરતાં કરતાં તમે ૧૫ માત્રા સુધી વધી શકશો. સમય વધારતી વખતે એટલું સ્મરણમાં રાખશો કે પૂરક અને રેચકના કરતાં કુંભક અને બહિર્કુંભકની માત્રા અડધીજ હોવી જોઈએ.

શ્વાસનો સમય વધારવામાં બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા-મૂકવામાં વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો; કારણ કે વધારે સમય સુધી વગરતાલે શ્વાસ ખેંચવામૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુકત શ્વાસપ્રશ્વાસ વધારે લાભ આપે છે. આ રીતે અભ્યાસ વધારતા જાઓ અને સાથે સાથે પ્રાણની ગતિના તાલનો અનુભવ કરતા જાઓ કે જેથી કરીને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી લાગણીનો અનુભવ તમારા આખા શરીરમાં થવા લાગે. આમાં થોડાક અભ્યાસની અને ધૈર્યની જરૂર છે પણ આ ક્રિયા સિદ્ધ કરતાં જે આનંદનો અનુભવ થાય છે તે બધા પરિશ્રમને વિસરાવી દેશે અને કસરતને સુખરૂપ બનાવી દેશે. યોગી ઘણોજ ધૈર્યવાન અને સંતોષી હોય છે અને એ બે ગુણના

પ્રભાવથી તે મોટી મોટી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રાણને ઉત્પન્ન કરવાનો વિધિ

જમીન ઉપર સાદડી અથવા શેતરંજી પાથરીને અથવા ખાટલા ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. શરીરનાં અંગેઅંગને શિથિલ–ઢીલાંઢસ બનાવી દો. સૌર્યકેન્દ્ર ઉપર અર્થાત્ જઠરના ખાડા આગળ, જ્યાં આગળથી પાંસળીઓ જૂદી થવા લાગે છે ત્યાં આગળ તમારા હાથને ધીરેથી ગોઠવો. પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તાલયુકત શ્વાસ લો. જ્યારે હૃદયના ધડકારાનો અને શ્વાસના સમયનો બરાબર મેળ મળી રહે, ત્યારે મનમાં એવી ભાવના કરો કે દરેક શ્વાસની સાથે પ્રાણના ભંડારમાંથી ખેંચાઈને પુષ્કળ પ્રાણ અથવા જીવન-શકિત તમારા શરીરમાં ખેંચાઈ આવે અને નાડીસંસ્થાનદ્વારા તેનું શોષણ થઇને સૌર્યકેન્દ્રમાં તેનો સંચય થતો રહે. શ્વાસ મૂકતી વખતે દરેક પ્રસંગે એવી ભાવના કરો કે પ્રાણ અથવા જીવનશકિત શરીરના અંગેઅંગમાં, એકે એક માંસપેશીમાં, પ્રત્યેક શિર અને ધમનીમાં માથાથી પગના અંગુઠાસુધી આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય; અંગેઅંગ નાડી-એ નાડી અને કેન્દ્રકેન્દ્રની શકિતમાં વૃદ્ધિ કરે અને શરીરમાં સચ-રાચર જીવનશકિતનો સંચાર થઈ જાય. આ રીતે જ્યારે તમે તમારી સંકલ્પશકિતનો ઉપયોગ કરતા હો, ત્યારે પ્રાણશકિતનાં મોજાં તમારાં ફેફ્-સાંમારફતે શરીરમાં દાખલ થતાં હોય અને સૌર્યકેન્દ્ર આગળ જઇને સ્થિર થતાં હોય એવી મનોમય મૂર્તિની કલ્પના કરતા રહેજો અને જ્યારે તમે શ્વાસ મૂકો ત્યારે તે વખતે શકિતનો પ્રવાહ સૌર્યકેન્દ્રમાંથી વહન કરી શરીરમાં બધે ચાલ્યો જતો હોય એવી કલ્પના કરજો. સંકલ્પ કરતી વખતે અત્યંત મનો-બળ કરવાની જરૂર નથી. માત્ર તમે જે પરિણામ લાવવા ઇચ્છો છો તેમ થાય તેવી આજ્ઞા આપો અને તેમ થતું આવે છે એવી કલ્પના પણ સાથે સાથે કર-તા રહો. બળપૂર્વક ઇચ્છા કરવા કરતાં માનસિક મૂર્તિની રચનાની સાથે શાંતિપૂર્વક આજ્ઞા કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. બળપૂર્વક સંકલ્પ કરવાથી ઉલટો શકિતનો ફોકટ વ્યય થાય છે. ઉપર બતાવેલી કસરત બહુજ લાભ-દાયક છે. તેનાવડે નાડીસંસ્થાન સ્વસ્થ અને શકિતમાન બને છે અને આખા શરીરને એક જાતની વિશ્રાંતિ મળે છે. મનુષ્ય શ્રમિત થઈ ગયો હોય અથવા જ્યારે તેની શકિત છેક ખૂટી જવા આવી હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી બેહદ લાભ થાય છે.

રુધિર પ્રવાહમાં ફેરફાર કરવાનો વિધિ

સૂઇને અથવા બેસીને તાલયુકત શ્વાસ લો અને શ્વાસ મૂકતી વખતે શરીરના જે ભાગમાં તમારે રુધિરસંચાર કરવો હોય તે ભાગમાં વધારે રુધિરનું વહન થાય એવો સંકલ્પ કરો.જે અવયવ અધૂરા રુધિરસંચારથી પીડાતો હોય તેને ઉત્તેજિત કરવા માટે અથવા હાથપગ ઠંડા થઇ ગયા હોય તથા માથું દુખતું હોય તે મટાડવા માટે આ ક્રિયા ઘણી સહાય આપે છે. માથાના દુખાવામાં તથા પગ ઠંડા થઇ જયા હોય ત્યારે રુધિરનું વહન ઉપરથી નીચેની બાજુની તરફ ચલાવવાથી પગમાં ગરમી આવે છે અને માથું હલકું થઇ જાય છે. જેમ જેમ લોહી નીચે આવતું જશે તેમ તેમ તમને પગમાં ગરમી લાગવા માંડશે. રુધિરસંચાર તમારા સંકલ્પને અનુસરે છે અને તાલયુકત શ્વાસ લેવાથી એ કાર્ય વિશેષ સરળ થઇ જાય છે.

પ્રાણશકિત ક્ષીણ થઈ હોય ત્યારે શું કરવું ?

તમને માલૂમ પડે કે તમારી જીવનશકિત ક્ષીણ થતી આવે છે, ત્યારે તમારે તરતજ નવી શકિત શરીરમાં ભરી દેવીજ જોઇએ.એના માટે સર્વોત્તમ વિધિ આ પ્રમાણે છે:—બેઉ પગ એકબીજાને અડકે એમ બેસો અને બેઉ હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં ભેરવી દો.આ રીતે એક પ્રકારની વિદ્યુતની બૅટરી (મંડલ) તૈયાર થાય છે અને શરીરને છેડે આવેલાં અંગ–હાથ, પગ વગેરે દ્વારા વહી જતો પ્રાણ રોકાય છે. આટલું કર્યા પછી કેટલીએક વાર તાલયુકત શ્વાસ લેશો એટલે તમારા શરીરમાં ફરીથી નવો પ્રાણ ભરાતો હોય એવો અનુભવ થવા માંડશે.

મસ્તિષ્કને ઉત્તેજિત કરવાનો વિધિ

નીચે બતાવેલી કસરતથી યોગીઓ પોતાની મગજશકિતને ખૂબ સતેજ બનાવે છે અને તેમ કર્યાથી તેઓની ચિંતનશકિત ઘણીજ પ્રોજ્જ્વલ બની જાય છે. મગજ અને નાડીસંસ્થાનની શુદ્ધિ કરવા માટે એ સર્વોત્તમ અને આશ્ચર્યકારક પ્રભાવવાળી માલૂમ પડી છે. જેમનો ધંધો માનસિક પરિશ્રમ કરવાનો છે, તેમને માટે તે ઘણીજ લાભદાયક છે. આ કસરતથી માનસિક વ્યાપાર કરવાની વિશેષ શકિત પ્રાપ્ત થશે એટલુંજ નહિ, પણ ભારેમાં ભારે માનસિક શ્રમ કર્યા પછી પણ આ ક્રિયાવડે તેમનું મગજ તાજું અને સ્વચ્છ થએલું જણાશે.

મેરુદંડ બરાબર સીધી લીટીમાં રહે એવી રીતે ટટાર બેસો દષ્ટિ બરાબર સામેજ રાખો. હાથને જાંઘની ઉપર ગોઠવી દો.પછી તાલયુકત શ્વાસ લો,પણ બેઉ નસકોરાંદ્વારા શ્વાસ ન લેતા ડાબા નસકોરાને અંગુઠાથી બંધ કરી જમણા નસકોરાદ્વારા શ્વાસને અંદર ખેંચો. પછી અંગુઠો ઉપાડી લઈને જમણું નસકોરૂં આંગળીવડે બંધ કરો અને ડાબા નસકોરાદ્વારા શ્વાસ બહાર કહાડી નાખો. પછી જમણા નસકોરાને તેમનું તેમ બંધ રહેવા દઈ ડાબા નસકોરાદ્વારા શ્વાસને અંદર ખેંચો અને તેને બંધ કરી જમણા નસકોરાદ્વારા શ્વાસને બહાર કહાડો. આ પ્રમાણે વારાફરતી નસકોરામારફતે શ્વાસ લેતા જાઓ અને મૂકતા જાઓ. યોગીઓમા આ ક્રિયા ઘણા જૂના વખતથી ચાલી આવેલી છે અને શ્વસનવિદ્યાની બધી કસરતોમાં તે સૈાથી મુખ્ય અને વિશેષ લાભદાયક છે. પાશ્ચાત્ય લોકો આ ક્રિયામાં જાણે યોગવિદ્યાનું બધુંજ રહસ્ય સમાઇ જતું હોય એમ માની બેસે છે. તેમનો ખ્યાલ તો ઘણે ભાગે એવો હોય છે કે યોગી માત્ર પલાંઠી વાળીને બેસે છે અને વારાફરતી નસકોરાંમારફતે શ્વાસ લે-મૂક કર્યા કરે છે અને તે ઉપરાંત તે કશું કરતો નથી. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગવિષે પાશ્ચાત્ય પ્રજાની આવી ગેરસમજુતી દૂર થશે અને શ્વસનવિજ્ઞાનનું મહત્વ સમજીને તેના પ્રયોગના લાભ તેઓ લેતા થશે.

યોગીઓની સર્વશ્રેષ્ઠ માનસિક શ્વસનક્રિયા

આ ઉપરાંત યોગીઓને અતિપ્રિય એવી એક બીજી શ્વસનક્રિયા છે; તેનો તેઓ કોઇ કોઈ વાર પ્રયોગ કરતા જોવામાં આવે છે. ઉપલા મથાળામાં જે નામ લખ્યું છે, તેના જેવા ભાવાર્થનું સંસ્કૃત ભાષામાં તેનું નામ આપેલું છે. તેને સૈાથી છેલ્લી આપવાનું કારણ એ છે કે તેનો અભ્યાસ કરનાર તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં તથા માનસિક કલ્પના અથવા ધારણા કરવામાં પાકો થએલો હોવો જોઇએ અને એ બેઉ બાબતોમાં પૂર્વે બતાવાઇ ગએલી કસરતોવડે તે તૈયાર થયેલો હોવો જોઇએ. હિંદુયોગીઓમાં એક જૂની કહેવત ચાલી આવે છે કે: " જે યોગીઓ પોતાનાં અસ્થિમા થઇને શ્વાસ લે છે તેને ધન્ય છે. " એ કહેવતવડે આ મહાપ્રાણાયામનું મૂળ તત્વ ટુંકામાં સૂચિત થાય છે.આ ક્રિયાવડે આખું શરીર પ્રાણથી ભરપૂર બની જાય છે અને સાધક આ ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહેશે ત્યારે તેના શરીરની માંસપેશીઓ, નાડીઓ, દેહાણુઓ, રેસા, તંતુઓ-સારાશમાં શરીરના તમામ અવયવો શક્તિથી ભર-

પૂર બની ગયા હશે અને પ્રાણ તથા શ્વાસના તાલના લયમાં મગ્ન બની ગયા હશે. એનાથી આખું શરીરયંત્ર શુદ્ધ બની જાય છે અને જેઓ લક્ષપૂર્વક આ ક્રિયા કરે છે તેમને જાણે પોતાનું શરીર નવેસરથી ઘડાતું હોય અને માથાથી પગના અંગુઠા સુધીના તમામ અવયવો તાજા બની ગયા હોય એવો અનુભવ થાય છે. તે ક્રિયાનો વિધિ આ પ્રમાણે છેઃ—

૧–શરીરને શિથિલ કરીને તદ્દન આરામથી સૂઈ જાઓ.

૨–બરાબર તાલ ઝીલાતાં સુધી તાલયુકત શ્વાસ લો.

૩–શ્વાસ લેતી વખતે તેમજ છોડતી વખતે એવી ધારણા કરો કે વાયુ પગના હાડકામાંથી દાખલ થાય છે અને જતી વખતે તેમાં થઈનેજ બહાર ચાલ્યો જાય છે;પછી હાથના હાડકામાંથી,જઠરમાંથી,જનનેન્દ્રિયમાંથી આવે છે અને જાય છે,એવી ધારણા કરો.પછી જાણે કરોડના હાડકામાં થઈને વાયુ આવતો-જતો હોય એવી ધારણા કરો; પછી ચામડીનાં એક એક છિદ્રમાંથી આવતો-જતો હોય અને આખું શરીર પ્રાણ અને જીવનથી ભરાઈ ગયું હોય એવી કલ્પના કરો.

૪–પછી તાલયુક્ત શ્વાસ લેતાં લેતાંજ પ્રાણનો પ્રવાહ સાત મર્મસ્થાનોમાં વહેવડાવો. એ મર્મસ્થાનોનાં નામ નીચે આપ્યાં છે; પણ પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલતી વખતે ઉપરની કસરતોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કલ્પના અવશ્ય કરવીજ.

(अ) કપાળમાં, (ब) માથાના પાછલા ભાગમાં, (क) મગજના નીચલા ભાગમાં, (ख) સૌર્યકેન્દ્રમાં, (ग) પેટની નીચેના ખાડામાં,એટલે કરોડની નીચેના ભાગમાં, (घ) નાભિપ્રદેશમાં અને (च) જનનેન્દ્રિયના પ્રદેશમાં.

પ્રાણનો પ્રવાહ માથાથી પગ સુધી કેટલીક વાર ઉપર નીચે વહેવડાવી આ ક્રિયા સમાપ્ત કરો.

૫–છેવટે એક શોધકપ્રાણાયામ કરીને ઉઠી જાઓ.



अध्याय २६ मो–शिथिलीकरणविज्ञान

શરીરને શિથિલ કરવાની કળા હઠયેાગનું એક મુખ્ય અંગ છે અને ઘણા યેાગીઓ આ બાબતમાં ઘણુંજ લક્ષ અને સાવધાની રાખતા જણાય છે. પહેલી દૃષ્ટિએ સાધારણ વાંચનારને એમ લાગશે કે શરીરને ઢીલું કેમ કરી દેવું, વિશ્રાંતિ કેવી રીતે લેવી, એવી સાધારણ અને સૌ કોઇ જાણતાજ હેાય તેવી બાબતની ચર્ચા કરવાનું પ્રયેાજનજ શું ? એ તેા બધાને આવડેજ. અલબત્ત, આ કથન છેક અસત્ય નથી. શરીરને શિથિલ કરવાનેા અને એ રીતે પૂરેા આરામ લેવાનેા પાઠ આપણુને સૌને કુદરતે શીખવેલેા છેજ; અને આ વિજ્ઞાન બરાબર શીખવા માટે નાના બાળકને ગુરુ બનાવવેા જોઈએ. તેની પાસે કુદરતનું શિક્ષણુ તાજું છે; પરંતુ ઉંમરના વધવાની સાથે આપણે નાના પ્રકારની કૃત્રિમ ટેવેા શીખતા જઈએ છીએ અને પૂર્વની સ્વાભાવિક ટેવેાનું આપણુને વિસ્મરણુ થતું જાય છે. આટલાજ માટે યેાગીઓ પાસેથી ઉપદેશ લેવાનું મનુષ્યને માટે આવશ્યક થઇ પડયું છે.

આ બાબતથી માણુસેા કેટલાં બધાં અજ્ઞાન છે, તેનેા પૂરાવેા સામાન્ય ડાૅકટરેા પાસેથી મળી શકે છે; કારણુ કે જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓનેા મેાટેા ભાગ આ વિષયના અજ્ઞાનમાંથીજ જન્મ લે છે.

વિશ્રામ અને શરીરને શિથિલ કરવાની ક્રિયા એ શરીરની કમજોરી અને સુસ્તીથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારની છે. સત્ય હકીકત એવી છે કે જેમણે શરીરને શિથિલ કરવાની રીત સિદ્ધ કરેલી હેાય છે તેઓ વધારે શકિતમાન અને કાર્યદક્ષ બનેલા હેાય છે. તેઓ પેાતાની શકિતને બરબાદ નથી કરતા પણ એકેએક હિલચાલનેા હિસાબ કરીનેજ શકિતનેા ખર્ચ કરે છે.

હવે શિથિલીકરણુ એટલે શું તે સમજવાનેા પ્રયત્ન કરીએ. એનું ખરેખરૂં રહસ્ય સમજવા માટે પ્રથમ એનાથી તદ્દન વિપરીત ક્રિયા જેને “ આકુંચન” કહે છે તે શું છે તેનેા વિચાર કરીએ. જ્યારે કેાઇપણુ માંસપેશીની મારફતે આપણે કામ લેવા ઇચ્છીએ છીએ ત્યારે તેનું આકુંચન કરવું પડે છે. અર્થાત્ તે માંસપેશીને તંગ કરવી પડે છે. આ ક્રિયા કરવા માટે પ્રથમ મગજમાંથી પ્રેરણુા છૂટે છે, તેની સાથે જરૂરનેા પ્રાણુ પણુ તે સ્થાન તરફ વહન કરે છે અને ઇચ્છાશક્તિની આજ્ઞાનુસાર તે માંસપેશી સંકુચિત થાય છે.

ગતિવાહક નાડીઓદ્વારા પ્રાણ તે સ્થાનપર ચાલ્યો આવે છે અને માંસપેશી-માં દાખલ થઇને તેના પોતાના અગ્રભાગ પાસે પાસે ખેંચવાની પ્રેરણા કરે છે. આ રીતે જે અવયવને આપણે હલાવવા ચાહીએ છીએ તેના ઉપર જોર લાગુ પડતાં તે કામ કરવા મંડી જાય છે. દાખલાતરીકે ખડીઆમાં કલમ બોળવી હોય ત્યારે આપણી ઈચ્છાશકિત ક્રિયાના રૂપે પરિણામ પામે તે પહેલાં નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે. પ્રથમ તો જમણા હાથની અમુક માંસપેશીઓમાં તથા હાથ અને આંગળીઓમાં મગજની પ્રેરણાથી પ્રાણનું વહન થાય છે. તેથી કરીને તે માંસપેશીઓ સંકોચાઇને ક્રિયાશીલ બને છે અને કલમને ખડીઆ આગળ લઇ જઈ તેમાં તેને બોળીને પાછી કાગળ સુધી ખેંચી લાવે છે. આવીજ જાતની ક્રિયા આપણી દરેક હિલચાલને અંગે થતીજ રહે છે.આપણે જાણીએ અગર ન જાણીએ પણ ઉપર કહી તેવી ક્રિયા થયા વગર ગતિ ઉત્પન્ન થઇ શકેજ નહિ. જ્યારે કોઈપણ ક્રિયા આપણે જ્ઞાનપૂર્વક કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી ચેતનાશકિત સાહજિક મનને આજ્ઞા કરે છે. તે આજ્ઞાનું તે તત્કાળ પાલન કરે છે અને નિર્દિષ્ટ સ્થળે પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે. જે ક્રિયાઓ જ્ઞાનપૂર્વક થતી નથી તેની અંદર સાહજિક મન આજ્ઞાની રાહ જોતું નથી; પરંતુ પોતેજ બધી જવાબદારી લઇ લે છે. આજ્ઞા આપવાનું અને તેનું પાલન કરવાનું બેઉ કામ પોતેજ કરી લે છે; પણ ક્રિયા જ્ઞાનપૂર્વક થએલી હોય યા ન હોય તોપણ તેની અંદર પ્રાણનો તો અમુક પ્રમાણમાં વ્યય કરવોજ પડે છે. હવે શરીરયંત્રદ્વારા જેટલો પ્રાણ સંચિત થાય છે, તે કરતાં જો વધારે પ્રાણનો વ્યય થયાજ કરે તો પરિણામે મનુષ્યની શકિત ક્ષીણ થતી જાય અને છેવટે તે થાકીને લોથ જેવો બની જાય. શરીરની અમુક માંસપેશીને થાક લાગ્યો હોય તેનું કારણ આનાથી તદ્દન જૂદા પ્રકારનું છે. જ્યારે કોઇ માંસપેશીને રોજના મહાવરા ઉપરાંતનું કામ કરવું પડે છે ત્યારે તેની આકુંચનક્રિયા વખતે તેના તરફ રોજના કરતાં વિશેષ પ્રાણનું વહન થાય છે, તેથી તેને શ્રમ જણાય છે; પરંતુ અત્રે જે વાત થાય છે તે અમુક માંસપેશીના શ્રમની નહિ પણ આખા શરીરની શ્રમિત હાલતની છે.

માંસપેશીઓના આકુંચનદ્વારા તથા પ્રાણના વહનથી જે શારીરિક હિલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું આપણે અત્યાર સુધી વિવેચન કર્યું; પણ એ ઉપરાંત પ્રાણનો વ્યય થવાનું અને માંસપેશીને ઘસારો લાગવાનું એક બીજું

પણ કારણ જોવામાં આવે છે. તે ઘણાખરાના જાણવામાં પણ નથી. અમારા વાચકેા પૈકી જેઓ મેાટાં શહેરેામાં વસનારા છે, તેઓ અમારા કથનનું તાત્પર્ય તરત સમજી જશે, કે પાણીના નળની ચકલી કેાઈએ ભૂલથી ઉઘાડી મૂકી હેાય તેા તેમાંથી જેમ પાણી વહ્યા કરે છે, તેમ પ્રાણનેા પણ દુર્વ્યય હમેશાં થયાજ કરે છે. આ રીતે પ્રાણની બરબાદી ઘણાખરા લેાકેા કર્યાજ કરે છે. આપણે શરીરમાંથી નાહક પ્રાણ વહેવડાવ્યાજ કરીએ છીએ અને માંસપેશીઓને ફેાગટનેા ઘસારેા આપ્યાજ કરીએ છીએ.એ રીતે માથાથી પગ સુધીના આખા શરીરયંત્રને ક્ષીણ કર્યાજ કરીએ છીએ.

" વિચાર ક્રિયાના રૂપમાં પરિણામ પામે છે " એવું જે મનેાવિજ્ઞાનનું સૂત્ર છે તે તેા અમારા વાચકેાથી અજ્ઞાત નહિ હેાય. કેાઇ પણ ક્રિયા થઇ શકે તે પહેલાં પ્રથમ તેા વિચારમાંથી જન્મ પામનાર કાર્ય કરવા માટે જે ગતિ થવી જોઈએ તે ગતિ કરનાર માંસપેશીઓને હિલચાલ કરવાની મગજદ્વારા પ્રેરણા થાય છે; પણ તરતજ બીજો વિચાર આવતાં જો આપણને એમ લાગે કે પ્રથમના સંકલ્પનેા અમલ કરવેા ઇષ્ટ નથી તેા આપણે માંસપેશીની ગતિને શરૂઆતમાંથી અટકાવીએ છીએ. દાખલાતરીકે આપણને કેાઈના ઉપર ક્રોધ પેદા થયેા અને આપણે તેને મારવા તત્પર થયા; મનમાં મારવાનેા સંકલ્પ ઉત્પન્ન થતાંની સાથેજ મારવાની ક્રિયામાં વપરાતી હાથપગની માંસપેશીઓમાં પ્રારંભિક ગતિ ઉત્પન્ન થવા લાગી;પણ એ ગતિ ક્રિયાના રૂપમાં સ્પષ્ટ રીતે પ્રગટ થાય તે પહેલાં મનમાં વધારે રૂડેા વિચાર આવ્યેા અને તેનાથી મારવાની ક્રિયાને રેાકવાનેા સંકલ્પ પેદા થયેા. આ બધી વાત એક ક્ષણમાંજ બની જાય છે. રેાકવાનેા સંકલ્પ થતાંજ બીજી માંસપેશીઓએ પહેલી માંસ પેશીઓની ગતિને અટકાવી દીધી. આજ્ઞા કરવાની અને રેાકવાની બમણી ક્રિયા એટલી ત્વરાથી થઇ ગઇ કે મનને એ બધી ગતિઓનું જ્ઞાન ન થઇ શક્યું; પણ મારવાની ઇચ્છાથી માંસપેશીઓમાં ગતિ તેા શરૂ થઇ હતી એટલામાં અટકાવવાની ઇચ્છાએ તેનેા અટકાવ કર્યો, જેથી એ ગતિ થેાડીજ વારમાં સ્તબ્ધ થઇ ગઇ. આ કાર્યમાં વપરાએલી શક્તિ વ્યર્થ ગઇ એ દેખીતું છે.

હવે આજ સિદ્ધાંતને કાર્યના પ્રદેશમાંથી વિચારના પ્રદેશમાં, અથવા સ્થૂળકાર્યમાંથી સૂક્ષ્મ કાર્યના પ્રદેશમાં લાગુ પાડીએ. જેવી રીતે અમુક કાર્ય કરવાના સંકલ્પની પ્રેરણાથી પ્રાણની ગતિ માંસપેશી તરફ થઇ, તેવી રીતે નિરંકુશપણે, નકામા આળપંપાળ વિચાર કરવામાં પણ થેાડેા થેાડેા પ્રાણનેા

વ્યય અને માસપેશી તથા નાડીઓનો ઘસારો થયાજ કરે છે. ગરમ પ્રકૃતિના, આકળા સ્વભાવવાળા અને લાગણીના આવેશવાળા માણસોની નાડીઓ હમેશાં પ્રાણ અને શકિતનું વહન કરવાનું કામ કરતીજ રહે છે અને અનિયંત્રિત, નિરંકુશ મનોદશાને પરિણામે તેમની માંસપેશીઓ પણ તંગ ને તંગ હાલતમાંજ રહે છે. તેમને ઘડીભરનો વિસામો મળતો નથી; અને એ બધો પરિશ્રમ પાછો ફોકટનોજ.વિચાર કૃતિમાં પરિણામ પામે છે અને હમણાં આપણે કહી ગયા તેવા સ્વભાવવાળા માણસો વારંવાર પોતાના વિચારદ્વારા માંસપેશીઓ તરફ એકવાર પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી ક્રિયાને અટકાવવા સારૂ પાછો બીજો પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે. એ રીતે તેઓ નિરંતર શકિતનો વ્યય કર્યાજ કરે છે. એથી ઉલટું જેઓ સ્વભાવે કરીને અથવા અભ્યાસવડે શાંત અને ધીર પ્રકૃતિના છે, જેઓ મનના વેગ ઉપર કાબુ રાખી શકે છે, તેમને આવા લાગણીના આવેશનો તથા તેનાં માઠાં પરિણામનો કડવો અનુભવ લેવો પડતો નથી. તેઓ હમેશાં સ્થિતપ્રજ્ઞની માફક સર્વદા મનની વૃત્તિઓને નિયમમાં રાખતા અને જગતના વ્યવહારમાં મચેલા હોવા છતાં શાંતિનો અનુભવ કરી શકે છે. તેમના વિચારો લગામવિનાના ઘોડાની માફક દોડાદોડ કરતા નથી. તેઓ પોતાના વિચારોના સ્વામી છે, ગુલામ નથી.

સમય જતાં આવેશના વિચારોને ક્રિયાનું રૂપ આપવાની અને પછી તેને અટકાવવાની ટેવ બંધાઇ જાય છે,એ ટેવ જૂની, ઘર કરી બેઠા જેવી થાય છે; એવાં માણસોની નાડીઓ અને માંસપેશીઓ હમેશાં તંગ ને તંગ હાલતમાં રહે છે. એનું પરિણામ એ થાય છે કે એમનાં શરીરમાંથી પ્રાણ અને જીવનશકિત લાગલાગટ વહ્યાંજ કરે છે.એમની માંસપેશીઓ હમેશાં તંગ હાલતમાં રહે છે, તે બતાવી આપે છે કે તેની અંદર પ્રાણનો થોડોઘણો પ્રવાહ આવ્યાજ કરે છે અને એ પ્રાણને વહન કરવાના કામમાં તેમની નાડીઓ હમેશાં રોકાએલીજ રહે છે. આ પ્રસંગે અમને એક ભલી ડોશીમાની વાત યાદ આવે છે. તે એકવાર આગગાડીમાં બેસીને નજીકના કોઈ શહેરમાં જતી હતી. તેને ત્યાં પહોંચી જવાની એટલી બધી ઇન્તેજારી હતી અને ત્યાં જવાના વિચારથી તેને એટલો આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો કે તેનાથી પોતાની જગ્યાએ નિરાંતે બેસી શકાતું પણ નહિ. તે પાટલીની છેક કોર આગળ અધૂકડી બેઠી હતી અને ઇન્તેજારીને લીધે તેનું શરીર આગળ નમી ગયું હતું. આવી સ્થિતિમાં તેણે ૧૬ માઇલની મુસાફરી કરી. તેનું મન આગગાડીને વધારે ત્વરાથી દો-

ડવા ઉત્તેજન આપી રહ્યું હતું. પોતાની મુસાફરી જલ્દી પૂરી થાય એવી તેની પ્રબળ આકાંક્ષા હતી,તેથી તેના સંકલ્પે સક્રિયરૂપ ધારણ કર્યું હતું અને પોતાના શરીરને શિથિલ કરીને નિરાંતે આરામથી બેસવાને બદલે તે આખી મુસાફરી દરમ્યાન તંગ ને તંગ હાલતમાં બેઠી હતી.આપણામાંથી ઘણાં માણસો આ ડોસીની માફકજ વર્તન રાખે છે.કોઈ ચીજને જોતાંની સાથેજ ભારેઆતુરતાપૂર્વક આપણે તેના તરફ આખું શરીર ખેંચી નાખીએ છીએ;અથવા તો કોઈ ને કોઇ રીતે શરીરની માંસપેશીઓને તંગ હાલતમાં રાખીએ છીએ. જોરથી મુઠ્ઠીઓ વાળીએ છીએ,નાક અને ભમર ચડાવીએ છીએ,જોરથી હોઠ પીસીએ છીએ, દાંતનીચે હોઠ દબાવીએ છીએ, દાંત પીસીએ છીએ અને એવી એવી કેટલીએ નકામી ચેષ્ટાઓ કરીએ છીએ. એ માનસિક દશાઓનાં સક્રિય સ્વરૂપ છે. તેનાથી પ્રાણની ફોકટ બરબાદી થાય છે. આ ઉપરાંત બીજી ઘણીએ કુટેવો લોકોમાં જોવામાં આવે છે. કોઇ તબલાં બજાવતા હોય તેમ ટેબલપર આંગળાં અફાળ્યાજ કરે છે, કોઇ હાથપગના અંગુઠા હલાવ્યા કરે છે, કોઇ આંગળીઓ નચવે છે, કોઈ જમીનપર પગ ઠોકયા કરે છે, કોઈ ચાવતા હોય તેમ દાંતની સાથે દાંત દબાવ્યા કરે છે, કોઇ નખ કરડે છે, તો કોઈ પેન્સિલ કરડે છે; આવી આવી ખોટી ચેષ્ટાઓથી પ્રાણનો વ્યર્થ વ્યય થયાજ કરે છે.

માંસપેશીઓનું આકુંચન એટલે શું તે તો હવે આટલા વિવેચનથી સૌને સમજાયું હશે. હવે પાછા આપણે શિથિલીકરણનો વિચાર કરવા પ્રવૃત્ત થઇએ.

જે અવયવ શિથિલ થયા હોય છે,તેમાં પ્રાણનો પ્રવાહ વહેતો નથી. તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરના ધર્મો બજાવવા માટે બહુજ થોડો પ્રાણ શરીરના અવયવોમાં પ્રવાહિત થાય છે; પણ જ્યારે માંસપેશીનું આકુંચન થાય છે ત્યારે જે પ્રાણનો પ્રવાહ તે તરફ વહે છે, તેની સરખામણીમાં આ હમેશાં વહેતા પ્રાણનું પ્રમાણ અત્યંત અલ્પ છે. શિથિલ થવાથી માંસપેશીઓ અને નાડીઓને ખૂબ વિશ્રાંતિ મળે છે;અને પ્રાણ વ્યર્થ રીતે વહી ન જતાં સંચિત થયા કરે છે. નાનાં બાળક અને જાનવરોને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકતાં શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ સમજાય છે. કેટલાંક પુખ્ત ઉંમરનાં માણસોમાં પણ એ જોવામાં આવે છે. સુસ્ત, એદી માણસ એ શિથિલીકરણના ઉદાહરણરૂપ નથી. સુસ્તી અથવા જડતા અને શિથિલીકરણ એ બેની વચ્ચે ઘણો ફરક છે.શિથિલીકરણ તો ઉદ્યમની વચમાં થોડા કાળનો વિસામો છે કે જેથી કરીને થોડી મહેનતે ઝાઝું કામ થઇ શકે. સુસ્તી એટલે શિથિલતા નહિ પણ કામની કાયરતા છે અને

એનું પરિણામ અકર્મણ્યતાસિવાય બીજું શું હોય ?

જે માણસ શિથિલીકરણ અર્થાત્ શકિતસંચયનું રહસ્ય જાણે છે અને તેનો અમલ કરે છે,તે સૌથી વધારે ઉત્તમરીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે. તે સોળ આના જેટલા પરિશ્રમથી સોળ આની કાર્ય કરે છે; તે પોતાની શકિત નથી બરબાદ કરતો, નથી તેને બગાડી નાખતો અથવા નથી તેને વ્યર્થ વહેવડાવી નાખતો. સાધારણ માણસો જેઓ આ નિયમથી અજ્ઞાત છે, તેઓ એક કામમાં જેટલી શકિત ખર્ચવી જોઈએ તે કરતાં ત્રણથી પચીસગણી વધારે શકિત ખર્ચી નાખે છે. શારીરિક કે માનસિક કોઈ પણ જાતના કામમાં તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે શકિતની હાનિ કરે છે.તમને જો અમારા કથન- માં સંશય પડતો હોય તો તમારા કોઇ પરિચિત માણસને ધ્યાનપૂર્વક તપા- સી જુઓ. તમને માલમ પડશે કે તે કેટલીએવાર નકામી હિલચાલો કરતો હોય છે.તેના મનની વૃત્તિઓ ઉપર તેનો કાબુ નથી,તેને લીધે તેની શકિતનો નાહક વ્યય થયા કરે છે.

યોગના આચાર્યો પોતાના શિષ્યોને પુસ્તકોમારફતે ઉપદેશ આપતા નહોતા.ભારતવર્ષમા ચોપડીઓમાથી શીખવવાનો રિવાજ ન હતો પણ ગુરુને મોઢેથી સાંભળીને શિષ્ય ઉપદેશ ગ્રહણ કરતો. ગુરુઓ કુદરતના અવલોકન તથા ઉદાહરણદ્વારા શિષ્યોને શીખવતા. તેમ કરવાથી શિક્ષણનો ભાવાર્થ શિષ્યોના મનમાં ઉંડો ઉતરી જતો. હઠયોગના આચાર્યો પોતાના શિષ્યોને શિથિલીકરણનો ઉપદેશ દેતી વખતે બિલાડી, ચિત્તા વગેરે એજ જાતિનાં જાનવરો તરફ તેમનું લક્ષ્ય ખેંચતા; કેમકે એ જાનવરો ત્યાંનાં જંગલોમાં ઘણાં જોવામાં આવે છે.

તમે કદિ બિલાડીને આરામ લેતી દીઠી છે ? ઉંદરના દરની નજીકમાં તેને લપાઈને બેસી રહેતી તમે જોઇ છે ? જ્યારે તે આરામ લેતી પડી હોય છે, ત્યારે તમે જરા વધારે ધ્યાન આપીને નિહાળો. તે કેવી આરામભરેલી સુંદર હાલતમાં શરીરને સંકોડીને પડી છે ? નથી તેની માંસપેશીઓનું લેશમાત્ર આકુંચન ! નથી તેમની તંગ હાલત ! તેની અંદર રહેલી તમામ શકિત વિશ્રામ લેતી પડી છે,છતાં પણ તે હુમલો કરવા માટે હમેશાં તૈયાર ને તૈયારજ છે. તે દેખાય છે સ્થિર અને ગતિહીન. જાણે મરી ગઇ હોય તેમ પડેલી છે; પણ જોતા રહેજો, વખત આવતાંજ તે વિજળીની ઝડપથી છલંગ મારવાની. બિલાડી જ્યારે આરામ લેતી હતી ત્યારે તેનામાં ગતિ નહતી,માંસપેશીઓનું

આકુંચન ન હતું તોપણ તે જીવંતપ્રાણીનો વિશ્રામ હતો–આળસુ એદીના પડી રહેવા કરતાં તદ્દન જૂદાજ પ્રકારનો હતો. તેની માંસપેશીઓમાં કંપ ન હતો;નાડીઓ તણાતી ન હતી અને અંગમાંથી પસીનાનાં ટીપાં ટપકતાં ન હતાં. ક્રિયાના અવયવો પ્રતીક્ષા કરવા માટે ખેંચાતા ન હતા. વ્યર્થ પરિશ્રમ અને આકુંચનનો અભાવ હતો. કાર્ય કરવા માટે બધી જરૂરની સામગ્રી તૈયારજ હતી અને કાર્ય કરવાનો અવસર ઉપસ્થિત થતાંજ પ્રાણ તાજી માંસપેશીઓ અને આરામ લેતી નાડીઓમાં ત્વરાથી ચાલ્યો આવવાનો; અને કાર્યનો વિચાર સ્ફુરતાંજ વિજળીના યંત્રમાંથી નીકળતા તણખાની માફક ક્રિયા પ્રગટ થવાની.

હઠયોગીઓ સૌન્દર્ય, જીવનશકિત અને આરામ લેવાની રીતમાટે બિલાડીનું દૃષ્ટાંત આપે છે તે ઘણુંજ યોગ્ય છે.

હકીકત એવી છે કે જ્યાંસુધી શરીરને શિથિલ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થઇ નથી, ત્યાંસુધી કામની અંદર ત્વરા અને સફળતા પણ નહિજ આવે. જે માણસ બધો વખત ચંચળ અને અસ્થિર હાલતમાં રહે છે, અકળાયા કરે છે, આવેશમાં આવી જાય છે, પગને ઉંચાનીચા કરીને અફાળ્યા કરે છે તે પોતાનું કામ ઉત્તમ રીતે નથીજ કરી શકતો. કાર્ય કરવાનો સમય આવી પહોંચ્યા પહેલાંજ તે પોતાની જાતને થકવી નાખે છે. જે સ્વભાવે શાંત છે, શિથિલીકરણનું મહત્ત્વ જે સમજે છે, આરામ લઈ જાણે છે તેના ઉપરજ કામનો આધાર રાખી શકાય. જેઓ સ્વભાવે ચંચળ હોય તેમણે આ વાંચીને નાઉમેદ નજ થવું. જેમ બીજા ગુણ અભ્યાસવડે કેળવી શકાય છે તેમ શિથિલીકરણ અને આરામ લેવાની આવડત પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જેમને શિથિલીકરણનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મેળવવું હોય તેમને માટે આની પછીના અધ્યાયમાં થોડાક સરળ ઉપદેશ આપવામાં આવશે.



/

अध्याय २७ मो–शिथिलीकरणना नियमो

વિચાર જેમ ક્રિયામા પરિણામ પામે છે, તેમ ક્રિયાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે. એ બેઉ સત્યેા એકબીજાની સાથે સંકળાએલાં છે. જેટલું સત્ય એકમાં રહેલું છે, તેટલુંજ બીજામાં પણ છે. મનની શરીર પર કેટલી બધી અસર થાય છે તે વિષે તેા આપણે ઘણુંએ વાંચ્યું છે અને સાંભળ્યું છે; પણ શરીરની સ્થિતિ,તેનામાં થતી વિકૃતિ–એ બધાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે, એ અગત્યની વાતનું વિસ્મરણ થવું ન જોઇએ. શિથિલીકરણના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવા માટે આ બેઉ સત્યેા હમેશાં સ્મરણમાં રાખવાનાં છે.

માનસિક વિકારેા શારીરિક ક્રિયાએાનુ રૂપ ધારણ કરે છે. તેમાંથી માંસ-પેશીનું આકુંચન કરવાની કેટલીએ હાનિકારક અને મૂર્ખાઇભરેલી ક્રિયાએા જન્મ લે છે. આથી ઉલટું એમ પણ જોવામાં આવે છે કે શરીર તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવાથી આપણી કેટલીએ નહિ ઇચ્છવા જેવી માનસિક દશાએા ઉત્પન્ન થાય છે અથવા તેા તેમને ઉત્તેજન મળે છે. જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઇએ છીએ ત્યારે આપણેા જુસ્સેા જોરથી વાળેલી મુઠ્ઠીએારૂપે પ્રગટ થાય છે.તેજ પ્રમાણે જો આપણે હેાઠ પીસવાની, ભવાં ચડાવવાની અને જોરથી મુઠ્ઠીએા વાળવાની ટેવ પાડીશું તેા તેમની માઠી અસર આપણા મન ઉપર એટલે સુધી થશે કે આપણે જરા જરામાં ગુસ્સે થઈ જઇશું. નેત્ર અને હેાઠને હસવાની સ્થિતિમાં મૂકીને થેાડીવાર સુધી એ ને એ સ્થિતિમાં રહેવા દેવાથી તમને ખરેખરૂં હસવું આવે છે, એ પ્રયેાગ તેા ઘણાને યાદ હશે.

માંસપેશીએાના આકુંચન જેવી હાનિકારક, પ્રાણની વ્યર્થ બરબાદી કર-નારી અને નાડીએાને ઘસારેા પહેાંચાડનારી ક્રિયા અટકાવવાને માટે સૌથી પ્રથમ તેા શાંતિ અને વિશ્રામયુકત માનસિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. એ સ્થિતિ સિદ્ધ કરી શકાય છે. જો કે પ્રારંભમાં મુશ્કેલ તેા જણાય છે, પરંતુ ચાલુ મહાવરેા રાખ્યાથી પરિશ્રમનું શુભ ફળ અંતે મળ્યા વગર રહેતું નથી. ક્રોધ અને ચીડિયાપણાનેા ત્યાગ કરવાથી મનની સમતા, પ્રસન્નતા અને એક પ્રકારની માનસિક વિશ્રાંતિની સ્થિતિ પેદા થાય છે. ક્રોધ અને ચીડિયાસ્વભાવનું મૂળ કારણ ભય હેાય છે અને ભય તથા વ્યગ્રતાને આપણે પ્રારંભિક માનસિક દશાએા માનતા આવ્યા છીએ, તેથી તે રીતે તેમનેા

જય કરવા પ્રયત્નવાન થઇશું. યોગી શરૂઆતથીજ ક્રોધ અને ચીડીઆપણા ઉપર જીત મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે એની તમામ શક્તિઓ વિકસિત થયા પછી પણ તે હમેશાં ક્ષોભહીન અને શાંત અવસ્થામાં રહે છે અને શકિત તેમજ પ્રતિભાની મૂર્તિરૂપ દેખાય છે. પર્વત, સમુદ્ર તથા એવાં બીજાં સંયત શકિતનાં સ્વરૂપોના જેવીજ અસર તે જોનારના મન ઉપર નીપજાવે છે. તેની પાસે જતાંજ ભાસ થાય છે કે આપણે શકિતના કોઈ ભરપૂર અને સુવિશ્રાંત ભંડારની નિકટ ઉભા છીએ. ક્રોધ તો જાણે નીચ જીવો તથા તેમના જેવાંજ માણસોને યોગ્ય ક્ષુદ્ર મનોવિકાર હોય એમ યોગી માને છે. વિકસિત મનુષ્યને માટે ક્રોધ તદ્દન પ્રતિકૂળ અને અનૈસર્ગિક છે. તે ક્રોધને અલ્પકાળની ઉન્માદ અવસ્થા માને છે અને જેઓ પોતાના મન ઉપરનો કાબુ ગુમાવીને ક્રોધને વશ થાય છે તેમને તે દયાપાત્ર ગણે છે. ક્રોધવડે કોઇપણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી અને શકિતની ફોગટ બરબાદી થાય છે તથા મગજ અને નાડીયંત્રને પ્રત્યક્ષ રીતે હાનિ પહોંચે છે. વળી ધાર્મિક પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને તો ભારે નુકસાન પહોંચે છે, એ કહેવાની તો ભાગ્યેજ જરૂર હોય. આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવું કે યોગી ભીરુ અને હિચકારો મનુષ્ય હોય છે. વાસ્તવિક રીતે યોગી ભયને તો જાણતોજ નથી. તેની શાંતિ તો શકિતની દ્યોતક છે;.નિર્બળતાની નિશાની નથી. અસાધારણ બળવાન પુરુષો હમેશાં ઘમંડ અને ખોટી ધમકીઓથી દૂર રહે છે, એ તમે કદી જોયું નથી ? એ અપલક્ષણ તો જેઓ શરીરે નબળા છે અને છતાં માત્ર વાણીવડેજ પોતાને બળવાનમાં ખપાવવા માગે છે, તેમનામાંજ હોઇ શકે. યોગી ચીડીઆપણાને પણ પોતાની માનસિક સ્થિતિમાંથી દૂર કહાડી નાખે છે; કારણ કે તે પણ શકિતનો નાશ કરવાની મૂર્ખાઇ છે. તેનાથી કદિ લાભ થતો નથી અને હાનિ તો સર્વદા થયાજ કરે છે. જ્યારે કોઇ વિચારણાયોગ્ય પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવાનો પ્રસંગ આવે છે અથવા કોઇ કૂટ પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવાનું હોય છે.ત્યારે તો તે બહુજ વિચારશીલ બની જાય છે; પણ કદિ ખીજવાટ, ચિંતા કે ચીડીઆપણાને તે વશ થતો નથી. તે સારી પેઠે જાણે છે કે તેનાથી શકિત અને ગતિનો નિષ્પ્રયોજન વ્યય થાય છે અને વિકસિત મનુષ્યને માટે તે સર્વથા પ્રતિકૂલજ છે. તે પોતાની પ્રકૃતિ અને શકિતઓને એટલે દરજ્જે પિછાણી ગયો હોય છે કે ચીડાઇ જવાનો તેને માટે અવકાશજ નથી. તેણે અભ્યાસના બળથી આ ક્રોધરૂપી પિશાચના

પંજામાંથી મુક્તિ મેળવી હોય છે અને તે પોતાના શિષ્યોને પણ એજ ઉપદેશ આપ્યા કરે છે કે ક્રોધ અને ચીડીઆપણામાંથી મુક્તિ મેળવવી એ સાચા યોગનું પહેલું પગથિયું છે.

નીચ વૃત્તિઓ અને મનોવિકારોનું દમન એ યોગશાસ્ત્રની બીજી શાખાઓનું કર્તવ્ય છે; તોપણ શિથિલીકરણની સાથે તેનો સીધો સંબંધ છે; કારણ કે જે માણસ ક્રોધ અને ચીડીઆપણાથી મુક્ત છે તે અનિચ્છાએ માંસપેશીઓનું આકુંચન તથા નાડીયંત્રને ફોકટ ઘસારો આપી શક્તિનો વ્યય કરતો નથી.ક્રોધના આવેશને વશ થએલા માણસની માંસપેશીઓ મગજમાંથી સંચલિત થએલી જૂની પુરાણી અનિચ્છાપૂર્વક પ્રેરણાઓને લીધે તંગ હાલતમાં રહે છે. જે માણસ બધો વખત ચીડીઆપણાના વિકારને સર્વદા વશ રહે છે,તેની નાડીઓ હમેશાં તંગ રહે છે અને માંસપેશીઓ આકુંચિત અવસ્થામાંજ રહે છે. આ ઉપરથી તરતજ સમજાઇ જશે કે જ્યારે આ નિર્બળતા લાવનાર મનોવિકારના દબાણમાંથી કોઇ મનુષ્ય મુક્તિ મેળવે છે, ત્યારે તેની નાડીઓને અને માંસપેશીઓને પણ રાહત મળે છે. જો તમારે આ શક્તિના ક્ષયમાંથી બચવું હોય તો જે ક્ષુદ્ર મનોવિકારમાંથી તે ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી દૂર રહેવાનો અભ્યાસ પાડતા રહો.

હવે શિથિલીકરણથી મન ઉપર શી અસર થાય છે તે જુઓ. તેનાથી માંસપેશીઓને તંગ હાલતમાંથી રાહત મળે છે. તેમ થવાથી તેની અસર મન ઉપર પડતાં તે સમતા અને વિશ્રાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. શરીરની અસર મન ઉપર અને મનની શરીરપર, એમ બેઉ બાજુએથી કાર્ય કરે એવો આ નિયમ છે.

શરીરને શિથિલ કરવા માટે જે જે ઉપદેશ યોગીઓ પોતાના શિષ્યોને આપે છે તે આગળ જોવામાં આવશે; પણ તેની શરૂઆત કરવા અગાઉ અમારે વાચકોનાં મન ઉપર એક વાત ભાર મૂકીને ઠસાવવાની છે, તે વાત એ છે કે: " લગામ છોડી દો. " લગામને છોડી દેવામાંજ શિથિલીકરણની ચાવી રહેલી છે. આ ત્રણ નાનકડા શબ્દોનો અર્થ જો તમે બરાબર સમજી લેશો અને તેનો અભ્યાસ કરતા રહેશો તો શિથિલીકરણની બાબતમાં યોગીઓના મંતવ્યનું અને પ્રક્રિયાનું રહસ્ય તમારી સમજમાં આવી જશે.

શરીરને શિથિલ કરવાના વિષયમાં નીચે બતાવેલી ક્રિયા યોગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે. ચત્તા સૂઇ જાઓ; અંગને પૂરેપૂરું ઢીલુંઢસ કરી નાખો; એકેએક અવયવ ઉપરની 'લગામ છોડી દો' આ પ્રમાણે શિથિલ થયા પછી તમારા

મનને માથાથી તે પગસુધી આખા શરીરમાં ભટકવા દો. એમ કરવાથી કોઇ કોઇ માંસપેશીઓ પૂરેપૂરી શિથિલ નહિ થઈ હોય તે જણાઇ આવે તો તેમને પણ પ્રયત્નપૂર્વક શિથિલ બનાવી દો.

આ ક્રિયા જો તમે સારી રીતે કરી શકશો–અને અભ્યાસથી દિવસે દિવસે વધારે સફળતા મળતીજ જશે–તો પરિણામે તમારા શરીરની તમામ માંસપેશીઓને તમારી મરજીમાં આવે ત્યારે શિથિલ કરી શકશો અને નાડીઓને પણ પૂર્ણ વિશ્રાન્તિ આપી શકશો. થોડાક ઉંડા શ્વાસ લેતા જાઓ. અને તે દરમ્યાન શાંત તેમજ પૂરેપૂરા શિથિલ થઇને પડયા રહો. પછી પાસું મરડીને એક બાજુએ સૂઈ જાઓ અને વળી પાછા શિથિલ બની જાઓ આ સ્થિતિમાં થોડી વાર પડી રહ્યા પછી બીજી બાજુએ ફરી જાઓ અને અંગને ઢીલું કરીને પડી રહો. તમને અનુભવથી માલૂમ પડશે કે આ ક્રિયા જેટલી વાચી જવી સહેલી છે તેટલી કૃતિમાં મૂકવાની અઘરી છે; પરંતુ ધીરજ ગુમાવશો નહિ. મંડયા રહેશો તો અંતે સફળતા મળશે. જ્યારે તમે ઢીલા બનીને પડયા હો ત્યારે તમારૂં શરીર ભારે સીસા જેવું બની ગયું હોય અને તમે નરમ સુંવાળી તળાઇપર આરામથી પોઢયા હો એવી કલ્પના કરજો. "સીસા જેવું ભારે" "સીસા જેવું ભારે" એવા શબ્દોનો જપ ધ્યાનપૂર્વક કરતા જજો. વળી હાથ ઉંચા કરી, તેમાંની માંસપેશીઓ ઢીલી કરીને તે માંહેલો તમામ પ્રાણ પાછો ખેંચી લેજો કે જેથી કરીને તમારા હાથ પોતાના વજનના ભારથીજ પથ્થરની માફક નીચે પડી જાય. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા ઘણાખરાને અઘરી તો લાગશે. તેમના હાથ પોતાના ભારથીજ નીચે નહિ પડે; કારણ કે અનિચ્છાપૂર્વક આકુંચન કરવાની ટેવ તેમનામાં રૂઢ થઇ ગઈ હોય છે. એક વાર હાથને પૂરેપૂરા શિથિલ કરતાં આવડી જાય પછી પગના ઉપર એજ પ્રમાણે પ્રયોગ અજમાવો. તેમને પણ એવા ઢીલા બનાવી દો કે તે પોતાના ભારથીજ નીચે ઢળી પડે. પ્રયોગની વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ લેતા જાઓ. આ કસરત કરતી વખતે બહુ મનોબળપૂર્વક પ્રવૃત્તિ કરતા નહિ; કારણ કે આપણો હેતુ વિશ્રાંતિ લેવાનો અને સાથે સાથે માંસપેશીઓ ઉપર અધિકાર બેસાડવાનો છે. પછી માથું ઉચકો અને તેને પણ પોતાના ભારથી ઢળી પડવા દો. પછી સૂતાં સૂતાં એવી કલ્પના કરો કે શરીરનો તમામ ભાર ખાટલા ઉપર અથવા તો પૃથ્વી ઉપર આવી રહેલો છે. તમે કહેશો કે એમાં વળી કલ્પના શાની કરવાની ? સૂતા છીએ એટલે શરીરનો ભાર ખાટલા ઉપર અથવા પૃથ્વી

ઉપર તો છેજ; પણ નહિ, તમારી ભૂલ છે.તમને ખબર નથી પણ તમે તમારા શરીરની કેટલીક માંસપેશીઓને તંગ કરીને તમારા શરીરનો કેટલોક ભાર તમે પોતેજ ઉઠાવી રહ્યા છો–તમે તમારી જાતને ઉંચકવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો.એ છોડી દો અને તમારો બધો ભાર ખાટલા ઉપર કે પૃથ્વીપરજ જવા દો. પેલી ડોસી જે ગાડીની બેઠકની કોરપર બેસીને ગાડીને આગળ ધકેલવાના પ્રયત્નમાં પોતાની શક્તિની બરબાદી કરતી હતી,તેના જેવી તમે પણ ઘણીવાર ભૂલ કરો છો; કેમકે સૂવું તે શીખવું હોય તો નાના બાળકની નકલ કરો.તે પોતાના શરીરનો બધો ભાર બિછાના ઉપર ઢોળી દે છે.જો તમે ન માની શકતા હો તો જે બિછાનામાં બાળક સૂઇ ઉઠ્યું હોય તે બિછાનું જોઇ આવો. બિછાનાની અંદર તેના નાનકડા શરીરના દબાણથી તેની નિશાનીઓ પડી રહી હશે. શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ તમને પૂરેપૂરૂં ન સમજાયું હોય તો તમને આ દૃષ્ટાંતમાંથી ઘણું શીખવાનું મળશે. તમે ધારણા કરો કે તમારૂં શરીર ભીના કપડાના જેવું ઢીલુંઢસ થઈ ગયું છે– માથાથી પગ સુધી તમે નરમ બની ગયા છો–એક પણ માંસપેશી કે નાડી ઉપર જરાએ દબાણ નથી. થોડા દિવસના અભ્યાસથી તમને તમારી પ્રગતિ જોઈને ઘણી નવાઇ લાગશે અને વિશ્રાંતિની ક્રિયામાંથી જ્યારે તમે પરવારશો ત્યારે તમારૂં શરીર તાજું બની ગયું હશે અને નવાં કામ હાથમાં લઇને તેમને સારી રીતે પૂર્ણ કરવાનું તમારા શરીરમાં સામર્થ્ય આવી ગયું હશે.

શિથિલીકરણને લગતી બીજી પણ કેટલીક કસરતો હઠયોગીઓ પોતે કરે છે અને શિષ્યોને શીખવે છે. તેમાંની કેટલીક ઉત્તમ કસરતો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧–હાથમાંથી બધો પ્રાણ ખેંચી લો. માંસપેશીઓને એવી ઢીલી કરી નાખો કે મુડદાની માફક હાથ ઢીલા બનીને કાંડા આગળથી લટકવા લાગે. આખો હાથ ન હાલે એમ કાંડાથી આંગળા સુધીના ભાગને આમતેમ હલાવો. પછી એજ રીતે બીજા હાથપર પ્રયોગ કરો. પછી બેઉ હાથપર એક સાથે પ્રયોગ કરો. થોડા અભ્યાસ પછી આ ક્રિયા બરાબર સમજી જવાશે.

૨–આ ક્રિયા પહેલી કરતાં જરા વધારે અઘરી છે. એમાં આંગળીઓને ઢીલી કરી સાંધામાંથી હલાવવાની છે. પહેલાં એક હાથની આંગળીઓ ઉપર અને પછી બીજા હાથની આંગળીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવાનો છે.

૩–હાથમાંથી તમામ પ્રાણ ખેંચી લઇને તેમને બેઉ બાજુએ લટકવા દો.

પછી શરીરને એક બાજુએથી બીજી બાજુ તરફ ઝુલાવેા, જેથી તમારા હાથ અંગરખાની ખાલી બાંયની માફક માત્ર શરીરની ગતિને લીધેજ લબડયા કરે. હાથમાં લેશમાત્ર બળ લાગુ ન પડે. પહેલા એક એક હાથપર અને પછી બેઉ હાથપર પ્રયેાગ કરવેા. આ કસરત શરીરને જુદી જુદી દિશાએા ઘૂમાવીને કરી શકાય છે. માત્ર હાથ લટકતા રહે તેટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. તમારા હાથની સ્થિતિ કેવી થવી જોઇએ તેનેા ખ્યાલ તમને અંગરખાની ખાલી બાંયેા જોવાથી આવી શકશે.

૪-કાંડું ઢીલું કરી નાખેા અને તેને કેાણી આગળથી લટકવા દેા. તેને બાહુમાંથી ગતિ આપેા પણ કેાણીની નીચેનેા ભાગ ચીથરાની પેઠે લબડે તેવેા રાખેા. પછી એજ પ્રયેાગ બીજા હાથપર અને છેવટે એક સાથે બેઉ હાથપર અજમાવેા.

૫-પગને તદ્દન ઢીલેા કરીને તેને ઘૂંટી આગળથી લટકવા દેવેા. આની અંદર થેાડાક અભ્યાસની જરૂર છે; કારણ કે પગની હિલચાલ કરનારી માંસપેશીએા થેાડીઘણી તંગ રહે છે; પણ નાનાં છેાકરાં જ્યારે તેમના પગનેા ઉપયેાગ નથી કરતાં ત્યારે તેને ઠીક શિથિલ રાખી શકે છે. પ્રથમ એક પગપર, પછી બીજા પગપર અને છેવટે બેઉ પગપર પ્રયેાગ કરેા.

૬-પગમાંથી બધેા પ્રાણ ખેંચી લેા,ઢીલા બનાવી દેા અને ઘૂંટણ આગળથી લબડવા દેા.પછી તેમને આમતેમ ઝુલાવેા.પહેલેા એક પગ અને પછી બીજો.

૭-તકીઆ ઉપર અથવા સ્ટૂલપર અથવા × પુસ્તક ઉપર ઉભા થાએા અને એક પગને ઢીલેા કરીને તેને જાંઘ આગળથી લટકવા દેા.પ્રથમ એક પગ ઉપર અને પછી બીજા ઉપર પ્રયેાગ કરેા.

૮-બેઉ હાથને માથાથી ઉંચા સીધા રાખેા. પછી તેમાંનેા બધેા પ્રાણ ખેંચી લઇને તેને પેાતાના ભારથીજ નીચે પડવા દેા.

૯-તમારા ઘુંટણને તમારી સામે જ્યાંસુધી ઉંચા કરાય ત્યાંસુધી ઉંચા કરી તેમાંનેા તમામ પ્રાણ ખેંચી લઇ તેને પેાતાના વજનથીજ નીચે પડવા દેા.

૧૦-ગરદન ઢીલી કરી નાખેા અને માથાને આગળથી ઢળી પડવા દેા; પછી ગરદનમાં જોર કર્યા વગર માત્ર તમારા શરીરને ગતિ આપીને માથાને

× પુસ્તક ઉપર પગ મૂકીને ઉભા રહેવાનેા વિચાર યેાગી રામચરકને અયેાગ્ય નથી લાગ્યેા.

આમતેમ હાલવા દો; પછી એક ખુરશી ઉપર બેસીને માથું પીઠની પાછળ લટકાવીને બેસો. માથાને છેક ઢીલું કરી દો. તમે તેની અંદરથી જેમ જેમ પ્રાણ ખેંચતા જશો તેમ તેમ તે ઢીલું પડતું જશે અને એક બાજુએ નમવા લાગશે.તમને આ સ્થિતિનો સાચો ખ્યાલ આવે તે માટે ઉંઘતા માણસનો ખ્યાલ કરજો. જ્યારે માણસ ઉંઘથી ઘેરાઇ જાય છે, ત્યારે તેનું શરીર ઢીલું થતું જાય છે અને ગરદનની માંસપેશીઓ તદ્દન શિથિલ બની જાય છે. તેમ થતાંજ માથું આગળ ઝુકવા લાગે છે.

૧૧–ખભા અને છાતીની માંસપેશીઓને ઢીલી કરી નાખો કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ શિથિલ થઇને આગલી બાજુ તરફ ઢળવા માંડે.

૧૨–ખુરશી ઉપર બેસીને કમરની માંસપેશીઓને શિથિલ કરો કે જેથી કરીને ખુરશી ઉપર બેઠાં બેઠાં ઉંઘતા છોકરાની માફક તમારા શરીરનો ઉપલો ભાગ આગળની બાજુ તરફ ઢળી પડે.

૧૩–જે કોઇ ઉપર બતાવેલી કસરતોને આટલે દરજ્જે સિદ્ધ કરી લેશે તે ધારે તો ગરદનથી ઘુંટણસુધીના તમામ શરીરને એવું ઢીલું કરી શકશે કે “ ઢગલો થઇને ” ધીમે રહીને જમીન ઉપર ઢળી પડશે. અકસ્માત્ પડી જવાય તે વખતે આ કસરત જો સિદ્ધ કરી હશે તો બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે. એ વખતે આખા શરીરને શિથિલ કરી દીધાથી ઈજામાંથી બચી જવાશે. નાનું બાળક એકાએક પડી જાય છે, ત્યારે તે આજ રીતે પોતાના શરીરને ઢીલું કરી નાખે છે જેથી કરીને મોટા માણસની માફક તેનો હાથપગ ભાંગતો કે કરમોડ ખાતો નથી; માત્ર બહુજ થોડી ઈજા થવા પામે છે. વળી નિશાથી ચકચૂર થએલા માણસમાં પણ આવી શિથિલતાનું દૃષ્ટાંત જોવામાં આવે છે; કારણ કે તેના શરીરની નાડીઓ અને માંસપેશીઓ ઉપરથી તેનો અધિકાર જતો રહેવાથી તે શિથિલ બની ગઇ છે.તે પડી જાય છે ત્યારે માંસના ઢગલાની માફક ઢળી પડે છે; તેથી કરીને તેને બહુજ થોડી ઈજા થાય છે.

શિથિલીકરણની જે વિવિધ કસરતો તમને બતાવવામાં આવી છે, તેમાંની દરેક કસરતનો થોડીકવાર મહાવરો કર્યા પછીજ બીજી શરૂ કરવી. અહીં માત્ર નમુના બતાવ્યા છે. એજ પ્રમાણે શિથિલીકરણનું તત્ત્વ કાયમ રાખીને સાધક પોતાની બુદ્ધિથી નવી નવી કસરતો યોજી શકે તથા જે બતાવી છે તેમાં પણ સુધારોવધારો કરી શકે.

શિથિલીકરણના અભ્યાસથી શરીરને પોતાના કાબુમાં લાવવાનો તથા

વિશ્રાંતિ મેળવવાનો અનુભવ થાય છે, એ કાંઈ થોડો લાભ નથી. જ્યારે યોગીના શિથિલીકરણના તત્ત્વ ઉપર તમે વિચાર કરતા હો ત્યારે "વિશ્રામમાં શક્તિ રહેલી છે" એ ભાવના કર્યા કરજો. તેમ કર્યાથી થાકી ગએલી નાડીઓને રાહત મળે છે અને પોતાના રોજના વ્યાપારને લગતા કામમાં માંસપેશીઓના અમુક સમૂહનેજ વધારે શ્રમ પહોંચવાથી તેઓ જકડાઇ ગયા હોય તો આ કસરતથી તેમને આરામ આપી સહેલાઇથી હલનચલન કરતા કરી શકાય છે. વળી ઈચ્છાનુસાર વિશ્રામ લઇને થોડાજ વખતમાં નવું જીવન અને બળ હાંસલ કરવાનો આ એક સરળ ઉપાય છે. પૂર્વના દેશોમા લોકોમાંના ઘણાખરા આ શિથિલીકરણની કળા જાણતા હોય છે, અને રોજના જીવનમાં તેનો નિત્ય ઉપયોગ કરે છે. તેઓ કેટલીકવાર એવી લાંબી મજલો કરે છે કે જેના ખ્યાલથીજ પશ્ચિમના લોકો તો ડરી જાય. એ લોકો લાંબી મજલ ચાલ્યા પછી એકાદ ઠેકાણે આરામ લેવા સારૂ થોભે છે અને શરીરના એક એક અવયવને ઢીલાઢસ કરી, તેમાંથી તમામ પ્રાણ ખેંચી લઈ મુડદાની માફક લોટપોટ બનીને સૂઈ જાય છે. બની શકે તો થોડી ઉંઘ લઇ લે છે; નહિ તો ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમાંજ થોડીવાર પડી રહે છે. આવી રીતે માત્ર એકજ કલાક આરામ લેવાથી શરીરને એટલી બધી વિશ્રાંતિ મળે છે કે તેટલી વિશ્રાંતિ સાધારણ માણસોને આખી રાત્રિની નિદ્રાથી પણ નહિ મળતી હોય. આ રીતે એકાદ કલાક આરામ લઇ, તાજા બની નવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરીને પાછા તેઓ ચાલવાનું શરૂ કરે છે. એશિયા અને આફ્રિકાની તમામ ભટકનારી જાતિઓને આ કળા સુવિદિત છે. અમેરિકાના રાતા ઇન્ડિયન લોકો, ભટકતા આરબલોકો તથા આફ્રિકાના હબસી લોકોને આ કળાનું જ્ઞાન સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રાપ્ત થએલું હોય છે. સુધરેલી જાતિઓ આ જ્ઞાન ગુમાવી બેઠી છે; પરંતુ જો તેઓ પુનઃ શીખી લે તો તેમના રોજના વ્યવહારના કામકાજનો ઘસારો તથા પરિશ્રમ દૂર કરવામાં તે બહુજ ઉપયોગી થઇ પડે.

અંગપ્રસારણનો વિધિ

આરામ લેવાનો એક બીજો ઉપાય શરીરને ખેંચવાનો છે. યોગીઓ તેનો પણ ઉપયોગ કરે છે. પહેલી દૃષ્ટિએ તો એ શિથિલીકરણથી તદ્દન ઉલટીજ ક્રિયા હોય એમ દેખાય છે; પણ ખરૂં જોતાં એ તેનું એક બીજું સ્વરૂપ છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી; કારણ કે જે માંસપેશીઓ જૂની ટેવને લીધે આકુંચિત અવસ્થામાં રહેલી છે,તેમાંથી આ ક્રિયા તમામ ખેંચાવ કહાડી

નાખે છે અને શરીરના તમામ અવયવોમાં પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલીને પ્રાણની સમતા કરી આખા શરીરને રાહત આપે છે. જ્યારે આપણે છેક્જ થાકી જ-ઈએ છીએ,ત્યારે કુદરતજ આપણને હાથપગ ખેંચીને આળસ મરડવાની ફરજ પાડે છે.આપણે એ પાઠ કુદરતની પાઠશાળામાંથીજ શીખવાનો છે. કેટલીકવાર ઈચ્છાપૂર્વક અને કેટલીકવાર અનિચ્છાપૂર્વક શરીરના અવયવોને ખેંચીને આરામ લેતાં શીખવું જોઈએ. તમે ધારો છો તેટલું એ સહેલ નથી. એનો પૂરેપૂરો ફાયદો મેળવવા માટે એનો પણ બીજી ક્રિયાઓની માફક અભ્યાસ કરવો પડે છે.

શિથિલીકરણની કસરતો જે ક્રમમાં આપવામાં આવી છે તેજ ક્રમમાં એક પછી એક કસરત લેવા માંડો. માત્ર તફાવત એટલોજ કે અહીં શરીરને શિ-થિલ કરવાને બદલે તંગ કરવાનું છે. પગની પાનીથી શરૂ કરી આખા પગ ઉપર એ પ્રયોગ કરો. પછી હાથ અને ગરદન ઉપર એજ પ્રમાણે અજમાવો. પગ, હાથ, બાહુ, ગરદન તથા શરીરના બીજા અવયવોને જે જે રીતે ખેંચ્યાથી તમને આ ક્રિયાનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવવાનો સંભવ દેખાય તે બધી રીતે ખેંચી જુઓ. બગાસું ખાતાં ડરશો નહિ. એ પણ શરીરને ખેંચવાની એક તરકીબ છે. તાણવાથી માંસપેશીઓ ખેંચાઈને તંગ થશે પણ છોડી દીધા પછી ભારે વિશ્રાન્તિ અને સુખ મળશે તથા તે આપોઆપ શિથિલ થઈ જશે. અવયવોને ખેંચવાનો ખ્યાલ ન કરતાં શિથિલ કરવાનોજ વિચાર કરતા રહેજો. અમે આને લગતી ખાસ કસરતો આપતા નથી;કારણ કે એના અનેક નમુના વાચકની આગળ મોજૂદ હોવાથી તેનાં ઉદાહરણની અમે જરૂર જોતા નથી. એકવાર તમે વિશ્રાન્તિદાયક પ્રસારણની ભાવનાનું શરણ લેશો એટલે શું કરવું તે તમને કુદરતજ શીખવી દેશે. માત્ર એક સાધારણ સૂચના આપીને અમે આ વિષય સમાપ્ત કરીશું.

જમીન ઉપર પગ જરા પહોળા રાખીને ઉભા રહો. હાથ જેટલા બની શકે તેટલા ઉંચા લઈ જાઓ. પછી પગનાં આંગળાં ઉપર શરીરનું વજન આવે તે રીતે ઉભા થાઓ અને જાણે તમે છતને અડકવા જતા હો તેવી રીતે શરીરને ધીમે ધીમે ખૂબ ખેંચો. આ બહુ સાદી કસરત છે પણ ઘણીજ વિશ્રા-ન્તિ આપનારી છે.

તમારા શરીરને ખૂબ શિથિલ કરીને ચારે દિશાએ ખૂબ હલાવો; માત્ર તમે જેટલો ભાગ હલાવવા માગતા હો તેટલોજ હાલે અને બીજો ભાગ ન

હાલે એટલી કાળજી રાખીને શરીર હલાવ્યાથી પ્રસારણનો એક બીજો પ્રકાર તમારા સમજવામાં આવશે. પાણીમાં તરી આવ્યા પછી કૂતરો કેવી રીતે શરીર હલાવીને પાણી ખંખેરી નાખે છે તે જોયાથી તમને આ ક્રિયાનો ઠીક ખ્યાલ આવી જશે.

શિથિલીકરણની અત્રે બતાવેલી કસરતો યથાવિધિ કરવામાં આવે તો તેનાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થાય છે અને કામ કરવાને નવો ઉત્સાહ સ્ફુરે છે. ખૂબ થાક લાગ્યા પછી ખૂબ મર્દન કરીને સ્નાન કર્યા બાદ એક મીઠી ઉંઘ લીધા પછી જે લાગણી થાય છે, તેવીજ લાગણી આ કસરતોને અંતે થવી જોઇએ.

મનને શિથિલ કરવાનો વિધિ

હવે આ અધ્યાય સમાપ્ત કરતા પહેલાં મનને શિથિલ કરવાની એક ક્રિયા બતાવવામાં આવે છે. શરીરને શિથિલ કરવાથી તેની અસર મન ઉપર થાય છે અને તેથી મનને આરામ તો મળે છેજ; પણ મન શિથિલ થયું હોય તો તેની અસર શરીરપર થાય છે અને તેથી શરીરને રાહત મળે છે. ઉપર બતાવેલી કસરતો કર્યા છતાં જેમને પૂરેપૂરો વિશ્રાંતિનો અનુભવ ન થયો હોય તેમને માટે અમે મનને શિથિલ કરવાની રીત બતાવીએ છીએ.

શરીરને શિથિલ કરીને શાંતિપૂર્વક આરામથી બેસી જાઓ અને બહારની વસ્તુઓમાંથી તથા બીજા આડાઅવળા વિચારોમાંથી તમારા મનને મુક્ત કરો; કારણ કે મનને વિચારોમાં રોકી રાખવાથી માનસિક બળ ક્ષીણ થાય છે. બહારના વિષયમાંથી મન નીકળી જાય એટલે તેને તમારૂં સત્ય સ્વરૂપ–તમારો આત્મા–તેની સાથે તમારા મનને જોડી દો. તમે તમારા શરીરથી તદ્દન અલગ થઇ ગયા છો અને શરીરથી તમે છૂટા થઇ જાઓ તોપણ તમારા વ્યક્તિત્વને ક્ષતિ નહિ પહોંચે એવી ધારણા કરો. આ ભાવનાની અંદર ડૂબી રહેવાથી તમને આનંદમય વિશ્રામ, શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ થશે. તમારા પાર્થિવશરીરમાંથી તમારા મનને ખેંચી લઈ તમારા સત્ય સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવાની જરૂર છે.ત્યારપછી તમારી આસપાસની વિશાળ અનંત સૃષ્ટિ, જેની અંદર કરોડો તેજસ્વી સૂર્ય પોતપોતાની આસપાસ ફરતી ગ્રહમાળાઓને લઇને ઘૂમી રહ્યા છે, તેની કલ્પના કરો. દિશા અને કાળના અનંત વિસ્તારની કલ્પના કરો. આખા

બ્રહ્માંડમાં સચરાચર જીવન જૂદે જૂદે રૂપે વિલસી રહ્યું છે અને તેમાં તમારી પૃથ્વી અને તમે પોતે એક ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર અણુ જેવા છો, એવો ખ્યાલ કરો. પછી એ વિચારમાળાનાં કેટલાંક પગથીઆં વટાવી જઇ એવી ભાવના કરો કે તમે મહત્‌ના એક અણુમાત્ર છો; તોપણ તમે એ વિરાટના એક અંશ છો. જે આત્મતત્ત્વ સર્વત્ર વ્યાપી રહ્યું છે,તેનું તમે એક કિરણ છો. તમે અમર, નિત્ય અને અવિનાશી છો. તમે પૂર્ણના એક આવશ્યક અંગ છો કે જેના અભાવે એ પૂર્ણ પૂર્ણ નથી રહી શકતું. તેની રચનાને સંપૂર્ણ કરનાર એક આવશ્યક અંગ તે તમેજ છો. એવી ભાવના કરો કે તમે એ મહજ્જીવનના તમામ અંગોની સાથે સંપર્ક કરી રહ્યા છો; અને એ મહજ્જીવન તમારામાં સ્ફુરી રહ્યું છે. મહજ્જીવનનો અનંત મહાસાગર તમને પોતાના વક્ષઃસ્થલ ઉ-પર હીંચકાવી રહ્યો છે.પછી એ મનોસૃષ્ટિમાંથી જાગૃત થઇને તમારા પાર્થિવ-જીવનમાં પુનઃ પ્રવેશ કરો. તમને હવે સ્પષ્ટ અનુભવ થશે કે તમારૂં શરીર તાજું બની ગયું છે અને મન શાંત તથા બળવાન બની ગયું છે. જે કામ તમે દિવસના દિવસ સુધી મુલતવી રાખ્યા કરતા હતા તેને ઉકેલી નાખવાનું તમા-રામાં હવે સામર્થ્ય આવી ગયું છે. તમે મનના ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં ભ્રમણ કરી આવ્યા તેથી તમે હવે નવી શક્તિ મેળવી આવ્યા છો.

ક્ષણવારની વિશ્રાન્તિ

કામ કરતાં કરતાં.ક્ષણ વારની વિશ્રાન્તિ લેવાની રીત જેને અમારા એક યુવાન મિત્રે " ઉડતાં ઉડતાં આરામ " લેવાની રીત કહી હતી તે નીચે પ્ર-માણે છેઃ—

સીધા ટટાર ઉભા રહો. માથું ઉંચું રાખો અને ખભાને જરા પાછળ જવા દો. હાથને બેઉ બાજુએ લટકતા રાખો. પછી પગની એડીઓને ધીરે ધીરે ઉંચી કરી શરીરનો બધો ભાર પગના પંજા ઉપર આવવા દો. સાથે સાથે હાથને પણ ઉંચા કરી ગરુડની પાંખની માફક તમારા શરીરની બાજુએ પહોળા કરી દો. જેમ જેમ હાથ પહોળા થતા જાય અને પંજા ઉપર શરીરનો ભાર આવતો જાય,તેમ તેમ શ્વાસ અંદર ખેંચતા જાઓ. તમે જાણે ઉડવાની તૈયારી કરતા હો તેવો અનુભવ થવા માંડશે. પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતા જઇ, એડીઓ ઉપર શરીરનો ભાર લાવતા જાઓ અને હાથને પાછા બાજુ ઉપર લાવી લટકતા રહેવા દો. જો તમને કાંઇક ઠીક લાગે તો થોડીકવાર આ ક્રિયા કરજો. પગના પંજા ઉપર ઉભા થવામાં અને હાથને પહોળા કરવામાં શરીર

એવું હલકું હલકું લાગશે અને સ્વતંત્રતાનો એવો અનુભવ થશે કે જેનો ખ્યાલ આ કસરત કરી જોયા વિના આવવો અસંભવિત છે.

अध्याय २८ मो–व्यायामना लाभ

પ્રારંભિક અવસ્થામાં મનુષ્યને કસરતની જરૂર ન હતી. જે છોકરા અને છોકરીઓ કુદરતને પંથે ચાલે છે તેમને હજી પણ જરૂર નથી.પ્રારંભિક દશામાં માણસોને અનેક પ્રકારનાં વ્યવહારનાં કામ જાતે કરવાં પડતાં, તેમને બહાર ખુલ્લી હવામાં પરિશ્રમ કરવો પડતો; તેથી કરીને તેમને કસરતના સારામાં સારા ફાયદા અનાયાસેજ મળી જતા. એ લોકોને તેમનો ખોરાક શોધવો પડતો, તૈયાર કરવો પડતો, ખેતી કરવી પડતી, ઘર પણ જાતે બાંધવું પડતું, બાળવાનાં લાકડાં વીણી કે કાપી લાવવાં પડતાં. આવાં આવાં સેંકડો જાતનાં કામ જે તેમના સાદા જીવનને માટે જરૂરનાં હતાં તે બધાં તેમને જાતે કરવાનાં હતાં; પરંતુ મનુષ્યજાતિ જેમ જેમ સુધરતી ગઈ તેમ તેમ તે પોતાને કરવાનાં કામ બીજાની પાસે કરાવતી થઇ અને પોતે કાંઇક જૂદીજ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાતી ગઈ.પરિણામ એ આવ્યું કે હવે ઘણાખરા લોકો કોઇ પણ જાતનું શારીરિક કામ કરીજ શકતા નથી; અને બીજા કેટલાક લોકોને બહુજ સખત મહેનત ઉઠાવવી પડે છે.આથી બેઉને એક રીતે અસ્વાભાવિક જીવન ગુજારવું પડે છે.

માનસિક વ્યાપારવગરનો એકલો શારીરિક પરિશ્રમ જીવનના વિકાસને દબાવી દે છે; તેવીજ રીતે શારીરિક પરિશ્રમવિનાનો એકલો માનસિક વ્યાપાર પણ માનવજીવનના સંપૂર્ણ વિકાસમાટે તેટલોજ હાનિકારક છે. સમતા એ પ્રકૃતિનો કાયદો છે. મધ્યવર્તી માર્ગજ સુખકર છે. કુદરતી જીવનને માટે મનુષ્યની શારીરિક તેમજ માનસિક બેઉ પ્રકારની શકિતઓનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની બહુજ જરૂર છે;અને પોતાના જીવનમાં શારીરિક અને માનસિક બેઉ પ્રકારના વ્યાપાર પોતાને હાથે થયાજ કરે એવા ધોરણ ઉપર જેઓ પોતાનું જીવન ઘડે છે, તેઓજ સાચી તંદુરસ્તી અને સુખનો અનુભવ કરી શકે છે.

નાનાં બાળકોને તો તેમની રમતમાંથી જરૂરની કસરત મળી જાય છે. કુદરતજ તેમને દોડવાકૂદવા પ્રેરે છે. સમજુ માણસો પણ માનસિક પરિશ્રમને અંતે, જેમાં દોડવાકૂદવાનું આવે .એવી રમતગમતોમારફતે શરીરને

કસરત આપે છે. નવી નવી રમતો જનતામાં પ્રચાર પામતી જાય છે,તે બતાવી આપે છે કે મનુષ્યની શારીરિક મહેનત તરફની સ્વાભાવિક અભિરુચિ હજી નષ્ટ થઈ નથી.

યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે રમત તરફ સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ અથવા વ્યાયામ જરૂરનો છે, એવી લાગણી એ મનુષ્યમાં રહેલી સ્વાભાવિક વૃત્તિનો અવાજ છે. એજ વૃત્તિ મનુષ્યને નાના પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં ગુંથાવાની પ્રેરણા કરી રહી છે. જેનાં તમામ અવયવો સરખી રીતે પોષાયલાં છે અને જેના કોઇપણ અવયવને પરિશ્રમવિના પોષણ નથી મળતું, તે શરીરનેજ પ્રકૃતશરીર કહેવું જોઇએ. શરીરનો જે અવયવ પરિશ્રમ નથી કરતો તેને પોષણ પણ થોડુંજ મળે છે અને એ રીતે વખત જતાં તે નિર્બળ બની જાય છે. કુદરતે મનુષ્ય–શરીરના પ્રત્યેક અવયવમાટે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ તથા રમતોદ્વારા કસરત મેળવવાનું સાધન નક્કી કરી રાખ્યું છે. જેમાં શરીરના અમુક અવયવનેજ મહેનત પડે તેને અમે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ કહેતા નથી;કારણ કે તેથી તો અમુક માંસપેશીઓને હદથી જાદે પરિશ્રમ સહન કરવો પડે છે અને તેથી તે જકડાઇ જાય છે. જે લોકો ખુરશીટેબલે બેસીને આખો દિવસ માનસિક પરિશ્રમ કરે છે, તેને જેટલી કસરતની જરૂર છે તેટલીજ પેલા લોકોને પણ છે તો ખરી. બેમાં ફેર એટલો છે કે પેલો માણસ ઘરની બહાર ખુલ્લામાં કામ કરતો હોવાથી તેને તાજી હવાનો વધારે લાભ મળે છે.

વર્તમાન સમયમાં શારીરિક વિકાસનાં જે જે સાધનો વપરાય છે તેમને ખુલ્લી હવાનાં ઉદ્યમ અને રમતગમતને મુકાબલે બહુજ ઉતરતા પ્રકારનાં માનીએ છીએ.એમાં એક તો મનને રંજન કરવાનો અવકાશ નથી અને ઉદ્યમ અથવા રમતમાં મન જેવું પ્રસન્નતા પૂર્વક પરોવાઇ જાય છે,તેવું આ કસરતોમાં પરોવાતું નથી; તોપણ બિલકુલ કસરત નહિ કરવા કરતાં જે હાલ શીખવાય છે તે વધારે સારી છે; પણ જે કસરતથી અમુક માંસપેશીઓનીજ ખીલવણી થાય છે અને જે પહેલવાનીને માટેજ શિષ્યોને તૈયાર કરે છે, તેના અમે કટ્ટા વિરોધી છીએ. જે કસરત શરીરના તમામ અવયવોનો યોગ્ય વિકાસ કરે, જેનાથી બધી માંસપેશીઓને મહેનત પહોંચે, જે શરીરનાં બધાં અંગોને પુષ્ટિ આપે, જેની અંદર મન ઘણામાં ઘણું રોકાએલું રહે અને જે પોતાના શિષ્યોને ખુલ્લી હવામાં રાખે તેજ કસરતને અમે સર્વોત્તમ માનીએ છીએ.

* યોગીઓ પોતાના રોજના જીવનનાં બધાં કામો જાતેજ કરી લે છે એટલે એ રીતે એમને પુષ્કળ વ્યાયામ મળી જાય છે. તે જંગલોમાં ઘણે દૂર સુધી ફરી આવે છે. એ લોકો શહેર કરતાં પર્વત અને અરણ્યમાં રહેવું વધારે પસંદ કરે છે. પોતાના ધ્યાન અને અભ્યાસની વચ્ચે વચ્ચે અનેક પ્રકારની હલકી કસરતો પણ કરે છે. એને માટે વ્યાયામ એ નવી વસ્તુ નથી. માત્ર ફરક એટલોજ કે એ પોતાના શરીરની ગતિની સાથે મનને પણ સામેલ કરે છે. જેમ ઉદ્યમ અથવા રમતમાં મન પરોવાઈ જાય છે, તેવી રીતે યોગીનું મન તેમની કસરતોમાં પરોવાઈ જાય છે. કસરત કરતી વખતે તે પોતાનું બધું લક્ષ કસરતમાંજ પરોવે છે અને તે ઉપરાંત સંકલ્પના બળથી હિલચાલ કરતા અવયવમાં પ્રાણનો વધારે પ્રવાહ પણ પ્રેરે છે. આથી કરીને તેને બીજાના કરતાં કેટલાકગણો વધારે લાભ થાય છે. જેઓ બેદરકારીથી ઘણો સમય કસરત કરે છે તેના કરતાં પાંચ દશજ મિનિટની કસરતથી યોગીઓ દશગણો લાભ મેળવે છે.

શરીરના અમુક ભાગમાં ચિત્ત સ્થિર કરવાની ક્રિયા સહેલાઈથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. માત્ર તે આપણાથી થશેજ એવી દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવી જોઇએ. આત્મશ્રદ્ધાના અભાવે જે આભ્યંતરિક બાધાઓ નડે છે, તે દૂર થઈ જશે. પછી શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલવાની અને તે તરફ વિશેષ રુધિર વહેવડાવવાની પોતાના મનને આજ્ઞા કરવાનુંજ બાકી રહે છે. આપણી અનિચ્છાપૂર્વક આપણું મન જ્યારે શરીરના અમુક અવયવમાં ચોંટે છે, ત્યારે ઉપર કહ્યું તેવું કેટલુંક કામ મન પોતાની મેળે કરી લે છે; પરંતુ તેની સાથે દૃઢ સંકલ્પનું બળ ઉમેરાય તો તેની અસર વધારે પ્રબળ અને અધિક પ્રમાણમાં થાય છે. દૃઢ સંકલ્પ કરતી વખતે ભમર ચડાવવી, મુઠ્ઠીઓ વાળવી, હોઠ પીસવા અને પ્રબળ શારીરિક પ્રયત્ન કરવો એવું કેટલાક

* આ છેકજ જૂઠી વાત છે. હઠયોગ એ શી ચીજ છે તેની ગ્રંથકારને કશી માહિતી જણાતી નથી. શારીરિક પરિશ્રમ કરવાની હઠયોગીને મનાઇ છે. તેણે બોજો ન ઉંચકવો, શરૂઆતમાં ૫૦૦ કરતાં વધારે ડગલાં ન ચાલવું, ટેકરાટેકરીવાળી જમીન ઉપર ન ચાલવું એવું ગુરુનું ફરમાન છે. રામચરકમહાશય પગલે પગલે તેમનું યોગનું અને ખાસકરીને હઠયોગનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પાડે છે. તે બધાંના ઉપર હરેક ટીકા ન કરતાં ઉપોદ્‌ઘાતમાંજ જે કહેવાનું છે તે કહ્યું છે. યોગીની વાત બાજુ રાખી આરોગ્ય અને કસરતની દૃષ્ટિએ સર્વ કોઇમાટે પરિશ્રમનાં કામ સારાં છે તેની ના નથી.

સમજતા હોય છે;પણ એ તેમની ભારે ભૂલ છે.એમ કરવાથી તેા ઉલટી બળની હાનિ થાય છે. ઇચ્છિત ફળને પ્રાપ્ત કરવાનેા સરળમાં સરળ ઉપાય એ છે કે જે વસ્તુ આપણે મેળવવા ઇચ્છતા હોઈએ તે આપણને મળશેજ એવી દઢ આશા અને વિશ્વાસને કેળવવાં જોઇએ. સંપૂર્ણ આશા અને વિશ્વાસ એ દઢ ઇચ્છાશકિતની પ્રભાવશાળી આજ્ઞાજ છે.આ પ્રમાણે એકવાર કરી જુએા અને તમારા મનેારથ સફળ થાય છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરી લેા.

દાખલાતરીકે તમારે તમારા હાથમાં પ્રાણનેા વિશેષ પ્રવાહ મેાકલવેા છે; ત્યાંના રુધિરસંચારમાં પણ તમારે વિશેષ ગતિ આપવી છે અને એ રીતે તમારે એ અવયવને વિશેષ બળ અને પુષ્ટિ આપવાની ઈચ્છા છે. બસ, તમારે બીજું કાંઇજ ન કરવું પણ હાથને કેાણી આગળથી ઉંચેા લઇ પછી તેને ધીરે ધીરે લાંબેા કરતા જવું અને દષ્ટિ તથા ધ્યાન હાથના ઉપર સ્થિર કરવાં. આટલું કરશેા એટલે તમે ધારેલું પરિણામ લાવી શકશેા. આ રીતે હાથની થેાડીક હિલચાલ કરશેા તેા તમને ખબર પડશે કે તમારા હાથને ઘણીજ સારી કસરત મળી ચૂકી છે અને છતાં તમારે જરાએ સખત મહેનત કરવી પડી નથી; તેમજ કસરતના કેાઈ પણ સાધનનેા ઉપયેાગ કરવેા પડયેા નથી. આજ રીતે શરીરનાં બીજાં અંગેા ઉપર પ્રયેાગ કરી જોવેા. તમારૂં ધ્યાન તે અવયવમાં પરેાવાઇ રહે તેટલા માટે તેને થેાડી થેાડી ગતિ આપ્યા કરવી. થેાડા દિવસના અભ્યાસથી તમને એની ટેવ પડી જશે અને પછી તમે જ્યારે કસરત કરવાનેા આરંભ કરશેા,ત્યારે આ ક્રિયા તમારાથી આપેાઆપ-જ થઇ જશે. અહીં ધ્યાનમાં રાખવા જેવું તત્ત્વ એટલુંજ છે કે જ્યારે પણ તમે કસરત કરવાની શરૂઆત કરેા, ત્યારે તમે શું કરેા છેા અને શાને અર્થે કરેા છેા, એ બે બાબતેા ઉપર તમારૂં લક્ષ ચેાંટવું જોઇએ. એટલું કરશેા તેા તમને તમારી કસરતનેા પૂરેપૂરેા લાભ જલદી પ્રાપ્ત થઈ જશે.તમારી કસરત-ને તમારે જીવંત અને મનેારંજક બનાવી દેવી. કસરતમાં મન પરેાવ્યા વિના બેપરવાઇથી કદિ મહેનત કરતા નહિ. કસરતની અંદર મન ચેાંટે એવું કેાઇ તત્ત્વ તેની અંદર ઉમેરીને તેનેા પ્રયેાગ શરૂ કરજો. એ રીતે તમે મન અને શરીર બેઉના વ્યાયામના ફાયદા મેળવશેા. આ રીતે કસરત કર્યા પછી જ્યારે તમે તેમાંથી નિવૃત્ત થશેા, ત્યારે પૂર્વે કદિ પણ નહિ અનુભવેલી ચેત-નાનેા ઝમઝમાટ તમારા શરીરમાં વ્યાપી ગયેા હશે અને ચહેરા ઉપર અનેાખી સુરખી આવી રહી હશે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં અમે વ્યાયામના થોડાક સામાન્ય નમુના આપીશું.તેનો અભ્યાસ કર્યાથી શરીરના ભાગને જોઈતી તમામ પ્રકારની હિલચાલ મળી જશે; દરેક અવયવને પૂરતો શ્રમ મળવાથી તેનામાં બળ આવી જશે. તેનાથી તમે શારીરિક વિકાસ કરી શકશો એટલુંજ નહિ પણ સિપાઇની માફક ટટાર ઉભા રહેવા સમર્થ થશો અને એક પહેલવાનના જેવા ચાલાક અને સ્ફુર્તિવાળા બની જશો. આ કસરતોમાંનો કેટલોક ભાગ યોગીઓનાં આસનોમાંથી લીધો છે અને બાકીનો યૂરોપઅમેરિકાના લશ્કરી સિપાઈઓને અપાતી શારીરિક તાલિમના નમુનાઓમાંથી ચૂંટી કહાડયો છે. લશ્કરને શારીરિક તાલીમ આપવાની યોજના ઘડનારાઓએ પૌર્વાત્ય વ્યાયામશાસ્ત્રનો પણ અભ્યાસ કરીને તેમાંથી પોતાના ઉદ્દેશને અનુસાર કેટલીક કસરતો પસંદ કરીને ગ્રહણ કરી લીધી છે.પૂર્વ અને પશ્ચિમ બેઉમાંથી સાર સાર લઇને અમે એવી સરસ યોજના તૈયાર કરી છે કે જે કૃતિમાં ઘણી સાદી અને સહેલી છે પણ આશ્ચર્યકારક પરિણામ ઉપજાવે એવી છે. આ વ્યાયામપદ્ધતિની સાદાઈ અને સરલતા જોઇને તમે તેનો નિરાદર કરતા નહિ. તમારા શરીરના સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસમાટે તમારે જેની જરૂર હતી તે આજ ચીજ છે. એમાં એક પણ બિનજરૂરી તત્ત્વ નથી.તે કેટલી ચમત્કારિક છે તે તો તમને અનુભવથી સમજાશે.જો તમે તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક યોગ્ય સમયસુધી સેવન કરશો તો તે તમારા શરીરને તદ્દન નવુંજ બનાવી દેશે.

अध्याय २९ मो–योगीओनी थोडीक कसरतो

આ કસરતોનું વર્ણન કરતાં પહેલાં અમે એકની એક વાત ફરીથી તમારા મનમાં ઠસાવવા માગીએ છીએ કે કસરતમાં લક્ષ પરોવ્યાવિના કરેલી કસરતથી લાભ થતો નથી. તમારી કસરતમાં તમારૂં ધ્યાન પરોવાઇ રહે તે માટે તમારે જે પ્રબંધ કરવો ઘટે તે કરવો જરૂરનો છે. પ્રથમ તો આ કસરત તરફ તમારા મનમાં અભિરુચિ ઉત્પન્ન થવી જોઇએ અને તેનો શો હેતુ છે તેનો તમારે વિચાર કર્યા કરવો જોઇએ. આટલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખીને કામ કરશો તો તમને અનેકગણો લાભ થશે.

ઉભા રહેવાની કુદરતી રીત

કસરત કરતાં પહેલાં કુદરતી રીતે ઉભા રહેતાં શીખી લેવું જોઇએ. પગની એડીઓને અડેાઅડ રાખેા. પગના પંજાને એકબીજાથી થેાડે અંતરે રાખેા; માથું સીધું; નજર સામે; ખભા જરા પાછળ દબાયલા; છાતીનેા સીનેા પહેાળેા; પેટ જરા અંદરથી સંકેાચાયલું અને હાથ બેઉ બાજુએ લટકતા. આ પ્રમાણે તમારે ઉભા રહેવું જોઇએ.

કસરત–૧

(૧)તમારા હાથને તમારી મેાં સામેની દિશામાં સીધા લંબાવેા.ઉંચાઇમાં ખભાની સીધી લીટીમાં આવે અને હથેળીઓ એકબીજાને અડકતી રહે. (૨) પછી જોરથી હાથને પાછળ લઇ જાઓ; ખભા તરફ અને તેથીએ ખભાની પાછળ જેટલેસુધી સહેલાઇથી લઇ જવાય ત્યાંસુધી લઇ જાઓ. પાછા જોરથી પહેલી સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે કેટલીકવાર હાથની હિલચાલ કરવી. હાથને ખૂબ જોરથી ગતિ આપવી અને ચૈતન્ય અને જીવનની સાથે રીસામણાં લીધાં હેાય તેમ બેદિલપણે કામ ન કરવું; પણ ઉલટપૂર્વક, જીવ લગાડીને કામ કરવું. આ કસરત છાતી અને ખભાની માંસપેશીઓને બહુ ફાયદેા આપે છે. હાથને પાછળ લાવતી વખતે જો તમે પગના પંજા ઉપર શરીરનેા ભાર મૂકીને ઉભા થઇ જાઓ અને હાથને આગળ લાવતી વખતે જો તમે પગની એડી ઉપર ઉભા થઇ શકેા તેા વળી વિશેષ ફાયદેા થશે. આ આગળપાછળની હિલચાલ ઘડીઆળના લેાલકની ગતિની માફક તાલબંધ અને એકસરખા સમયમાંજ થવી જોઇએ.

કસરત–૨

(૧) તમારા હાથને ખભા તરફ સીધા લંબાવેા.હથેળીઓ ઉઘાડી રાખેા. (૨) પછી હાથને એનીએજ સ્થિતિમાં રહેવા દઇ તેમને ગેાળ ગેાળ ઘુમાવેા. બહુ મેાટું કુંડાળું ન કરતા.ખભા છાતીની પાછળ જેટલે દૂર જઇ શકે તેટલા જવા દેા અને ગેાળ કુંડાળું ફરતી વખતે હાથ છાતીની સીધી લીટીમા ન આવે તેની સંભાળ રાખજો. આ રીતે હાથને આશરે બાર વખત ફેરવજો. શરૂઆત કરતાં પહેલાં યેાગીનેા પૂર્ણશ્વાસ લઇ બાર વર્તુળ થતાં સુધી હવા રેાકી રાખશેા તેા ઘણેા લાભ થશે. આ કસરતથી છાતી, ખભા અને પીઠની માંસપેશીઓ મજબૂત થાય છે.

કસરત-૩

(૧) તમારા હાથને તમારી સામે લંબાવો; પણ આ વખતે ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અડકે અને હથેળીઓ ઉપરની બાજુએ રહે. (૨) પછી ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અઢેલી રહે એવી રીતે હાથને વક્ર ગોળાકૃતિમાં ફેરવીને માથા ઉપર લાવો અને હથેળીઓનો પૃષ્ઠભાગ એકબીજાને અડકે એવી રીતે કપાળની પાછળ માથાના ઉપલા ભાગ ઉપર હાથને ગોઠવી દો. આ ક્રિયા થતી વખતે કોણીઓના ખુણા બહાર નીકળશે અને જ્યારે આંગળીઓ માથાને અડકશે ત્યારે અંગુઠા પાછળની બાજુ તરફ રહેશે અને કોણીઓ બરાબર બેઉ બાજુએ આવી જશે.

(૩) એક ક્ષણવાર આ સ્થિતિમાં આંગળીઓ માથાને અડકાડી રાખી કોણીઓને પાછળ ધકેલો (ખભા પણ તેથી પાછળ ધકેલાશે) અને વક્ર ગતિ કરીને હાથને જોરથી પાછળ લઈ જાઓ તથા ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં હાથ જે પ્રમાણે બેઉ બાજુએ લટકતા રહે છે તેમ લાવી મૂકો.

કસરત-૪

(૧) ખભાની બાજુ તરફ હાથને સીધા લંબાવો. (૨) ખભાને તેવી ને તેવી સ્થિતિમાં રહેવા દઈ કોણી આગળથી હાથને વાળો અને ખુલ્લી આંગળીઓ ખભાના ઉપલા ભાગને અડકે ત્યાંસુધી વૃત્તાકાર ગતિથી હાથને ખભા તરફ વાળો. (૩) પછી આંગળીઓ ખભાને અડકેલી રહે અને કોણી આગળનો ભાગ ગોળ ફરીને તમારી સામી બાજુએ આવી એકબીજાને અડકે અથવા છેક પાસે પાસે આવી જાય. (થોડા અભ્યાસ પછી તમારા હાથની કોણીઓ સહેલાઈથી એકબીજાને અડકી શકશે.) (૪)વળી આંગળીઓને ખભાને અડકેલી રાખીને કોણીઓનેજ ફેરવીને એકબીજાથી જેટલી દૂર લઇ જવાય તેટલે દૂર લઇ જાઓ. (થોડાક અભ્યાસ પછી શરૂઆત કરતાં વધારે દૂર લઇ જવાશે.) (૫) આ પ્રમાણે કોણીઓને કેટલીક વાર આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ લાવ્યા કરો.

કસરત-૫

(૧) તમારા હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રાખો; અંગુઠા પાછળ અને કોણીઓ પાછળની બાજુ તરફ દબાતી રહે. (૨) શરીરને આગળ નમાવો; છાતી આગળ ઝુકતી રહે અને ખભા પાછળની બાજુ તરફ દબાતા રહે; હાથ હતા ત્યાં ને ત્યાંજ રહે; આવી રીતે જ્યાંસુધી નમાય ત્યાંસુધી નમો. (૩)

પાછા નં૦ ૧ ની સ્થિતિમાં આવેા. હાથ હતા ત્યાંજ રહેવા દઈ પીઠ તરફ જે-ટલે સુધી નમી શકાય તેટલે સુધી નમેા. આ હિલચાલમાં ઘુંટણ વળે નહિ અને ધીમી નરમ ગતિથી કામ થાય તેની સંભાળ રાખજો. (૪) હાથ હતા ત્યાંને ત્યાં રહેવા દઈ જમણા હાથ તરફ નમેા. પગની એડીને જમીન સાથે ચેાંટેલીજ રાખજો. ઘુંટણ વળે નહિ અને શરીર અમળાય નહિ. (૫) પાછા નં૦ ૧ ની સ્થિતિમાં આવી જઈને ડાબા હાથ તરફ એજ રીતે નમેા. નં૦ ૪ માં આપેલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખજો. આ કસરત કાંઈક શ્રમજનક છે, તેથી શરૂઆતમાં વધારે ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખજો. (૬) હાથને અસલની સ્થિતિમાંજ રહેવા દઈ, કમ્મરને મધ્યબિન્દુ કલ્પી કમ્મરના ઉપલા ભાગને વૃત્તાકારમાં ઘુમાવેા. માથું સેાથી વધારે અંતર ફરશે એ દેખીતુંજ છે. પગ ખસે નહિ અને ઘુંટણ વળે નહિ એની કાળજી રાખજો.

કસરત–૬

(૧) ટટાર ઉભા રહીને હાથ ઉંચા કરીને છેક માથાની ઉપર સીધા લં-બાવેા. હથેળીઓ ખુલ્લી રહે અને જ્યારે હાથ માથા ઉપર પૂરેપૂરા લંબાય ત્યારે અંગુઠા એકબીજાને અડકે. હથેળીઓ સામેની બાજુ તરફ ખુલ્લી રહે એ તેા દેખીતું છે. (૨) પછી ઘુંટણ વાળ્યાવગર કમ્મરથી ઉપરના શરીરને આગળ નમાવેા અને ઘુંટણ કે હાથ વાળ્યા વગર શરીરને નમાવીને જમીન-ને હાથ અડકાડેા. જો પહેલે પ્રયત્ને હાથ છેક જમીનને ન અડકે તેા કાંઇ ચિન્તા નહિ. જેટલે સુધી હાથ લઇ જવાય તેટલે સુધી લઇ જવા. થેાડા અ-ભ્યાસ પછી હાથ સહેલાઇથી જમીનને અડકી શકશે. (૩) પાછા સીધા થઇ જાએા અને એ પ્રમાણે કેટલીકવાર પ્રયત્ન કરેા.

કસરત–૭

(૧) ટટાર ઉભા રહી હાથ નિતંબસ્થળ ઉપર ગેાઠવી દેા. પછી કમાનની ગતિથી પગની એડીઓ ઉપર કેટલીક વાર ઉંચા થાઓ. એડીપર ઉભા થયા પછી ક્ષણવાર એને એ સ્થિતિમાં ઉભા રહેા. પછી એડીઓને નીચે આવવા દેા. એડીઓ એકબીજાને અડકેલીજ રહે અને ઘુંટણ વળે નહિ. પગની પિંડી-ના વિકાસમાટે આ કસરત બહુજ ઉપયેાગી છે. તમારા પગની પિંડી દુર્બ-ળ હેાય તેા તમારે માટે આ કસરત ખાસ અગત્યની સમજવી. (૨) હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રહેવા દઈ પગને એકબીજાથી એક હાથ દૂર રાખેા અને બેસી જવાનું કરતા હેા તેમ શરીરને નીચું નમાવેા. એક ક્ષણવાર પછી પાછા

ઉભા થઈ જાઓ. આ પ્રમાણે પહોળા પગ રાખી કેટલીક વાર ઉઠબેસ કરો; પણ શરૂઆતમાં ઝાઝીવાર કરતા નહિ; કારણ કે તેથી જાંઘો દુઃખી આવે છે. આ કસરતથી જાંઘ મજબૂત અને ભરાવદાર થાય છે. છેલ્લી હિલચાલ વખતે શરીરનું વજન પગના પંજા ઉપર આણવાનો પ્રયત્ન કર્યાથી આ કસરતનો વિશેષ લાભ લઈ શકાય છે.

કસરત-૮

(૧) નિતંબસ્થળ ઉપર હાથ મૂકીને ટટાર ઉભા રહો. (૨) ઘુંટણને વળવા દીધા વગર જમણા પગને જમીન ઉપરથી ઉપાડી ઘડીઆળના લોલકની માફક એક એક ફુટની ત્રિજ્યામાં ઘુમાવો. બધો વખત ઘુંટણને કડક રાખવો. અંગુઠાને બહારની બાજુ તરફ વાળવો અને પગનાં તળીઆં સીધાં રાખવાં. પાછળની ગતિ વખતે અંગુઠો બરાબર જમીન તરફ આવવો જોઈએ. (૩) આ પ્રમાણે ઘડીઆળના લોલકની માફક પગ હલાવ્યા કરવો. (૪) પછી એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપવી. (૫) ત્યાર પછી હાથને નિતંબ ઉપરજ રહેવા દઈ, ઘુંટણને વાળી જાંઘને ઉંચી કરીને તેને કમ્મરથી સીધી લીટીમાં લાવો.કમ્મરથી પણ સહજ વધારે ઉંચી કરી શકતા હો તો વળી એથીયે સરસ. (૬) પછી પગ જમીનપર મૂકો અને એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપો. (૭) એ રીતે તમારી જગાએથી ખસ્યા વગર એક પછી એક પગને ઉંચો-નીચો કરતા જાઓ. શરૂઆતમાં ધીમેથી અને રફતે રફતે વેગ વધારો અને જાણે તમે ઘોડાની માફક ધીરેથી ઠેકડાઓ મારતા હો,પણ જગ્યાએથી ખસ્યા વિના તેમ કરતા હો તેવો દેખાવ કરો.

કસરત-૯

(૧) ટટાર ઉભા રહો. હાથને તમારા મોંની સામી બાજુએ ખભાથી વધારે ઉંચાઈએ ન આવે એવી રીતે લંબાવો. હથેળીઓ જમીન તરફ રહેવી જોઇએ. આંગળીઓ સીધી રહે, અંગુઠા આંગળીઓની નીચે દબાતા રહે અને તેમની બાજુઓ એકબીજાને અડકેલી રહે.(૨) પછી કમ્મર આગળથી શરીરને આગલી બાજુએ જમીન તરફ જયાંસુધી ઘુંટણને વાળ્યા વગર નમી શકે ત્યાંસુધી વાળો. એજ વખતે તમારા હાથને ઝોક આપીને પ્રથમ તમારા પગ તરફ,પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને પાછળ કમ્મરસુધી અને બને તો તેથીયે વધારે ઉંચે સુધી લઇ જાઓ. એથી કરીને જયારે તમારૂં શરીર નીચું નમીને જમીનની જેટલું નજીક જઇ શકે તેટલું નજીક જયારે આવી લાગે,

ત્યારે તમારા હાથ તમારી પીઠ તરફ ઉંચા થઇ ગએલા હેાવા જોઇએ. પાછા નં. ૧ ની સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને એજ રીતે કેટલીકવાર કર્યા કરેા.

કસરત-૧૦

(૧) ખભા આગળથી શરીરની બેઉ બાજુએ પાંખની માફક હાથ સીધા રાખેા. આ વખતે હાથને ઇરાદાપૂર્વક અક્કડ રાખેા અને હથેળીઓ ખુલ્લી રાખેા. (૨) એકદમ ઝટકાની સાથે હાથની મુઠ્ઠી ચપસીને વાળી દેા, કે આંગળાં હથેળીની અંદર પેસી જાય. (૩) પછી એકદમ મુઠ્ઠી ઉઘાડી નાખેા અને આંગળાંને પંખાની માફક પહેાળાં કરી દેા. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીકવાર જોરથી ઉઘાડબંધ કરેા અને કસરતમાં ખૂબ મન લગાડેા. હાથના પંજાની માંસપેશીઓને માટે તથા હાથને સ્ફૂર્તિ આપવા માટે આ ઉત્તમ કસરત છે.

કસરત-૧૧

(૧) ઉંધા સૂઇ જાઓ. હાથને માથા તરફ જમીન ઉપર લાંબા રાખેા. પછી હાથને ધીરેથી ઉપર લઇ જાઓ તેજ વખતે પગ જે જમીન ઉપર લાંબા પડયા હેાય છે તેમને પણ પાછળથી ઉંચા કરેા. (૨) હાથ અને પગ બેઉને કેટલીકવાર નીચાઉંચા કરેા. (૩) પછી ચત્તા થઇ જાઓ અને જમીનપર લાંબા થઇને સૂઇ રહેા તથા આંગળીઓનેા પાછલેા ભાગ જમીનને અડકે એવી રીતે હાથને માથાની ઉપરની બાજુએ લાંબા પડયા રહેવા દેા. (૪) પછી કમ્મર આગળથી બેઉ પગને સીધા ઉંચા કરેા. હેાડીના સઢના થાંભલા જેવા દેખાય એ રીતે તેમને કડક સીધા રાખેા;પણ શરીરનેા ઉપલેા ભાગ અને હાથ જમીનથી ખસે નહિ. પછી પગને નીચા ઉતારેા અને વળી પાછા ઉંચા કરેા. એ રીતે કેટલીકવાર સુધી મહેનત કરેા. (૫) પછી નં૦ ૩ ની સ્થિતિમાં પુનઃ આવી જાઓ. (૬) પછી જમીન ઉપર બેઠા થઈ જાઓ અને હાથને ખભાની.સીધી લીટીમાં સીધા રાખેા.હાથને ખસેડયા વગર ધીરે ધીરે નમતા નમતા સૂઇ જાઓ અને બેઠા થાઓ એમ કેટલીકવાર કર્યા કરેા.(૭)પાછા ઉંધા થઇ જાઓ. શરીરને માથાથી પગ સુધી ખૂબ અક્કડ રાખીને આખા શરીરનેા ભાર એક છેડે હાથની હથેળીઓ ઉપર પડે (તમારા હાથ તમારા મેાં આગળ લાંબા પથરાયલા હેાવા જોઇએ.) અને બીજે છેડે પગનાં આંગળાં ઉપર પડે એવી રીતે શરીરને ઉંચું કરેા. પછી કેાણી આગળથી હાથને વાળેા અને છાતીને જમીનને અડકવા દેા. વળી હાથને સીધા કરી છાતી અને શરીરનેા ઉપલેા ભાગ ઉંચેા કરેા. શરીરનેા તમામ ભાર હથેળીઓને ઝીલવા દેા. આ

જરા કઠણ છે અને શરૂઆતમાં હદથી વધારે નહિ કરવા સાવધાન રહેવું.

વધી ગએલા પેટને પાતળું કરવાની કસરત

શરીરમાં અતિશય ચરબી વધી જવાથી જેમનાં પેટ ઘણાં ફૂલી ગયાં હોય છે તેમને માટે આ કસરત છે. એ કસરતનો વિવેકપૂર્વક અભ્યાસ કર્યાથી પેટના ઘેરાવામાં ઘટાડો થાય છે; પણ જેમ બધાં કાર્યોમાં વિવેક રાખવો જોઈએ તેમ આની અંદર પણ વિવેક રાખી હદથી વધારે કસરત ન થઈ જાય તેની સાવધાની રાખવી.

(૧) ફેફસાંને પરિશ્રમ ન પડે તેટલી હદ સુધી અંદરની બધી હવા બહાર કહાડી નાખીને એક પૂર્ણશ્વાસ લો. પછી પેટને જેટલું અંદર ખેંચાય તેટલું ખેંચો અને પાછું તેને અસલ સ્થિતિપર આવવા દો. આ રીતે કેટલીક વાર કર્યા પછી એકાદ બે પૂર્ણશ્વાસ લઇ સહેજ આરામ લેવો. આજ રીતે પેટને અંદરની બાજુ તરફ સંકોચવું અને બહાર કહાડવું. થોડાજ અભ્યાસથી પેટની માંસપેશીઓ ઉપર તમે એટલો બધો કાબુ મેળવશો કે જે જોઇ તમે પોતેજ આશ્ચર્ય પામશો. આ કસરતથી પેટ ઉપરના ચરબીના થર ઉતરી જશે એટલુંજ નહિ પણ પેટની માંસપેશીઓ પણ મજબૂત થશે. (૨) પેટને જોરથી નહિ પણ ધીરે હાથે ચંપી કરો અને રગડો.

શરીરને સીધું તથા મરોડદાર કરવાની કસરત

ચાલતાં તથા ઉભા રહેતાં શરીર કુદરતી છટા ધારણ કરે અને ખુંધા વળવાની તથા ઘસડપસડ ચાલવાની ખરાબ આદત સુધરી જાય તેને માટે આ કસરત છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી તમે સીધા અને સુંદર છટાથી ચાલી શકશો. આ કસરતથી શરીરના દરેક અવયવને હલનચલનનો પૂરતો અવકાશ મળે છે અને શરીરયંત્રમાં એક પ્રકારની સમતા આવી જાય છે. લશ્કરી અમલદારોની ચાલમાં છટા લાવવા માટે આ અથવા આવીજ જાતની કસરતની તાલિમ ઘણા દેશોમાં દાખલ થઇ છે પણ તેની રૂડી અસર લશ્કરી તાલિમની બીજી કેટલીક કસરતોથી રદ થઇ જાય છે અને તેમની ચાલમાં કડકાઇ આવી જાય છે; પણ આ કસરતને બીજી કવાયતની કસરતોથી અલગ કર્યાથી તેવું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું નથી. તેની રીત નીચે પ્રમાણે છે. સાવધાનીપૂર્વક તેનો અમલ કરવો.

(૧) સીધા ઉભા રહો; પગની એડીઓ એકબીજાને અડકે અને પગના અંગુઠા જરા બહાર નીકળી આવે તેવી રીતે ટટાર ઉભા રહો. (૨) વૃત્તાકાર

ગતિથી હાથને બેઉ બાજુએથી ઉંચા કરી તેમના અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને માથા ઉપર મેળવી દો. (૩) ઘુંટણને કડક રાખો; શરીરને અક્કડ બનાવો; (જ્યારે હાથની ગતિ કરો ત્યારે માત્ર ખભાજ પાછલા ભાગ તરફ જરા દબાય પણ કોણી જરાએ વળે નહિ.) પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને હાથને પાછા નીચે શરીરની બાજુ તરફ લાવો.કનિષ્ઠ આંગળી અને હથેળીના અંદરના ભાગની કોર જાંઘની બાજુને અડકે.હથેળીની અંદરની બાજુ સામે તરફ રાખો. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કર્યા જાઓ. બહુજ ધીમેથી હિલચાલ કરજો.ઉપર કહ્યા મુજબ હાથને ટેકવ્યાથી ખભાને આગળની બાજુ તરફ વાંકા થવાનું બનશેજ નહિ. છાતી પણ સહેજ આગળ આવશે. ગરદન અને માથું સીધાં રહેશે.કરોડ સીધીદોર રહેશે.વચમાં જરાક આગળની બાજુ તરફ વળશે પણ તે તો એની સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. ઘુંટણ પણ સીધાજ રહેશે. ટુંકામાં ચાલતી વખતે શરીરની સારામાં સારી, સીધી, ખામીવગરની જે સ્થિતિ છે તે આજ છે. એને તમે પોતાની કરીને જાળવી રાખજો. આ સ્થિતિમાં ઉભા રહી, ટચલી આંગળી જાંઘોની બાજુએ અડકાડી રાખી ઓરડામા આંટા મારજો. આ રીતે ચાલવાનો થોડાક દિવસ મહાવરો રાખ્યાથી તમારી ચાલવાની ઢબમાં અને દેખાવમાં એટલો બધો સુધારો થઈ જશે કે તમે પોતેજ અજાયબ પામશો; પણ એમાં ધીરજ અને અભ્યાસની જરૂર છે અને એ ગુણ તો દરેક અભીષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારમાં હોવાજ જોઇએ.

વ્યાયામના વિષયમાં અમારે જે કાંઇ થોડુંક કહેવાનું હતું તે કહેવાઈ ગયું છે. આ બધી કસરતો છે તો સાદી અને સહેલી છતાં પણ તે આશ્ચર્યકારક ફાયદો કરનારી છે. એનાથી શરીરના એકે એક અવયવને કસરત મળે છે અને જો કાળજીપૂર્વક એનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો શરીરની આકૃતિ અને સ્વરૂપજ ફરી જાય છે. માત્ર સાવધાનીપૂર્વક મન પરોવીને અભ્યાસ થવો જોઇએ. કસરત કરતી વખતે કસરતમાંજ મનને એકાગ્ર કરવું અને કયી ક્રિયા શા હેતુથી કરીએ છીએ તેનો વિચાર પણ કરતા રહેવું. વ્યાયામ કરતી વખતે " બળ અને વિકાસ "નો ખ્યાલ મનમાં સતત ઘુંટયા કરવો. **જમીને તરત કસરત કરવી નહિ.** કોઇ પણ કસરતનો થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછીજ તેમાં વધારો કરવો. હદથી વધારે કસરત થાય નહિ તેની કાળજી રાખવી. દિવસમાં એકવાર સામટી મહેનત કરવા કરતાં વારેવારે થોડી થોડી

કસરત કરવાથી વધારે લાભ થાય છે.

વ્યાયામની બીજી વધારે ખરચાળ પદ્ધતિઓ કરતાં ઉપર બતાવેલી કસરતોથી તમને વિશેષ લાભ થશે. અમે બતાવેલી કસરતો ઘણા સમયની કસોટીમાંથી પાર ઉતરી છે અને હજી ચાલુ જમાનાને અનુકૂળ છે. તે જેટલી સરળ છે, તેટલીજ લાભદાયક છે. એને અમલમાં મૂકો અને બળવાન બનો.

अध्याय ३० मो--योगीनुं स्नान

સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજાવવાને માટે આ પુસ્તકનો આખો એક અધ્યાય રોકવાની જરૂર ન હોત; પરંતુ આ વીસમા સૈકામાં પણ હજી ઘણાં માણસો આ વિષયમાં કશુંજ જાણતાં નથી,એમ કહીએ તો ચાલે. કેટલાક લોકો પોતાના શરીરને થોડુંઘણું ઉપર ઉપરથી ધોઇ નાખે છે; પરંતુ ઘણાં માણસો જેમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા પુરુષો કરતાં વધી જાય છે,તેઓ સ્નાન તરફ બિલકુલ લક્ષ આપતાંજ નથી. તેઓ માત્ર નાહ્યાં છીએ એમ કહેવડાવવા માટે જળનો સ્પર્શ કરી લે છે અને કેટલાંક તો તેટલુંએ નથી કરતાં. આટલાજ કારણથી આ વિષય તરફ સૌનું ધ્યાન ખેંચવાની અને યોગીઓ શરીરની સ્વચ્છતાને શામાટે ઘણી અગત્યની માને છે,તે સમજાવવાની જરૂર ઉભી થઈ છે.

પ્રાકૃતિક અવસ્થામાં મનુષ્યને સ્નાન કરવાની હાલના જેટલી જરૂર પડતી ન હતી; કારણ કે તે ઉઘાડો ફરતો; તેના શરીર ઉપર વરસાદનું પાણી પડતું; જંગલનાં વૃક્ષવેલીનાં પાંદડાં તેના શરીર સાથે આખો દિવસ ઘસાયા કરતાં. આથી કરીને તેના શરીરની અંદરથી નીકળી આવેલો મેલ ઉખડી જતો અને તેનું શરીર ચોખ્ખું થઈ જતું.તેનો નિવાસ પણ ઘણું ખરૂં નદી અથવા ઝરણાંને કિનારેજ હતો; તેથી કરીને અવારનવાર કુદરતી પ્રેરણાથીજ તે નદીમાં ડૂબકી મારીને પાણીમાં ઝીલતો; પરંતુ જ્યારથી શરીરપર કપડાં પહેરવાનો રિવાજ શરૂ થયો ત્યારથી વસ્તુસ્થિતિ બદલાઇ ગઇ. હજીએ મનુષ્યનાં શરીરમાંથી પહેલાંની માફક મેલ તો નીકળ્યાજ કરે છે; પરંતુ પહેલાંની મેલને સાફ કરવાની રીત હવે રહી નથી. તેના શરીર ઉપર મેલના થર ઉપર થર જામતાજ જાય છે અને અંતે શારીરિક અડચણો અને વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. નરી આંખે તો લોકોનાં શરીર સાફ દેખાય છે,પણ ખરી રીતે તેઓ ઘણાંજ મલિન

છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી ચામડી તપાસી જોશો તો તેનાં છિદ્રોમાં મેલના ઢગલા જોઇને તમે પોતેજ હબકી જશો.

મનુષ્યસમાજની જે જે જાતિઓ સુધરેલાપણાનું અભિમાન રાખતી આવી છે, તેઓ સ્નાન કરવાનો પ્રયત્ન તો કરે છેજ. વાસ્તવિક રીતે હકીકત એવી થઇ કે કોઇ પણ જાતિની સભ્યતાનું માપ તેની સ્નાન તરફની અભિરુચિ અને પ્રવૃત્તિ ઉપરથી મપાય છે એમ મનાવા લાગ્યું. જે જાતિ વધારે વાર સ્નાન કરે તે વધારે સુધરેલી અને થોડી વાર સ્નાન કરે તે ઓછી સુધરેલી એવું સભ્યતા માપવાનું ધોરણ થઇ પડયું.આથી જૂના વખતના લોકો સ્નાનના આડંબરમાં આગળ વધતા વધતા છેક હસવું આવે તેટલી હદસુધી પહોંચી ગયા અને સ્નાન કરવાની કુદરતી રીતિથી બહુજ દૂર નીકળી ગયા. કેટલીક જાતિઓ તો સુગંધી પદાર્થોથી સ્નાન કરવા લાગી.ગ્રીક અને રોમન લોકોમાં સ્નાન એ સુખી જીવનનું એક આવશ્યક અંગ મનાવા લાગ્યું. બીજી પણ કેટલીક જૂની પ્રજાઓ સ્નાનની બાબતમાં હાલની સુધરેલી પ્રજાઓ કરતાં આગળ વધી હતી. જાપાનીઓ અત્યારે દુનિયાની કોઇ પણ પ્રજા કરતાં સ્નાનના વિષયમાં ચડીઆતા છે. ગરીબમાં ગરીબ જાપાની કદાચ ભોજનવગર ચલાવી લેશે પણ સારી રીતે સ્નાન કર્યા વિના તો તે નહિજ રહે. ગરમીના દિવસોમાં જાપાનીઓના ટોળામાંથી પસાર થઇશું તોપણ કોઇના શરીરમાંથી લેશમાત્ર બદબો નહિ આવે. યૂરોપ અને અમેરિકાને માટે આમ કહી શકાય ખરૂં ? ઘણી જાતિઓ સ્નાનને પોતાના ધર્મનું એક અંગ સમજતી હતી અને હજી પણ સમજે છે. તેમના ધર્મના આચાર્યો સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજતા હતા અને ધર્મની અંદર તેનો સમાવેશ કરવાથી લોકો તેનું વધારે સારી રીતે પાલન કરશે,એમ સમજીને તેમણે સ્નાનની ધર્મનાં આવશ્યક કર્તવ્યોમાં ગણના કરી. યોગીઓ સ્નાનને ધર્મનું અંગ તો નથી માનતા, પરંતુ તેટલીજ ચિવટથી તેનું પાલન તો કરે છેજ.

સ્નાન શા કારણથી આવશ્યક છે, તેનો હવે વિચાર કરીએ. ઘણાંજ થોડાં માણસો સ્નાનનું મહત્ત્વ પૂરેપૂરૂં સમજે છે. તેઓ બહુ તો એટલું સમજતાં હોય છે કે ચામડી ઉપર એકત્ર થએલો દેખી શકાય એવો મેલ તથા ધૂળને દૂર કરવા સ્નાન કરવું જોઇએ.એટલી સ્વચ્છતા પણ જરૂરની તો છેજ; પણ એ કરતાંએ વધારે રહસ્ય સ્નાનની અંદર રહેલું છે. ચામડીને શામાટે સાફ રાખવી, તે હવે તપાસીએ.

પહેલાંના એક અધ્યાયમા અમે પસીનાને વહી જવા દેવાની અગત્ય તરફ તમારૂં લક્ષ દોર્યું હતું; જો ચામડીનાં છિદ્રો મેલથી પૂરાઈ જાય તો શરીરમાંનો કચરો બહાર નીકળી શકે નહિ. શરીરમાં એકત્ર થએલા કચરાને બહાર આવવાનાં કયાં કયાં દ્વાર છે ? ચામડી,શ્વાસ અને ગુર્દો. ઘણા લોકો ગુર્દાનું કામ વધારી મૂકે છે અર્થાત્ ગુર્દાને તેના પોતાના કામ ઉપરાંત ચામડીનું કામ પણ કરવું પડે છે; કારણ કે એક અવયવ કામ કરતો બંધ થઇ જાય તો કુદરત બીજા અવયવ પાસે બમણું કામ કરાવે છે;પણ કામ કરાવ્યા વગર તો નથીજ રહેતી. ચામડીનું દરેક છિદ્ર એકેક નળીનો છેડો છે.તે નળીને ચામડીની અથવા પરસેવાની નળી કહીએ છીએ. તેનો બીજો છેડો શરીરની અંદર ઉતરેલો છે. એક ચોરસઈંચ જેટલી ચામડીમાં એવી ૩૦૦૦ નાની નળીઓ આવેલી છે. તેમાંથી એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ લાગલાગટ ઝર્યાજ કરે છે, જેને આપણે પસીનો અથવા દેહબાષ્પ કહીએ છીએ. એ પ્રવાહી પદાર્થ લોહીમાંથી બને છે અને તેની મારફતે શરીરમાંનો તમામ કચરો, મેલ અને નકામા પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.તમે જાણો છો કે શરીરની અંદર નિરંતર મરામતનું કામ ચાલુજ રહે છે. જૂના નકામા રેસાઓને ઠેકાણે નવાતાજા રેસાઓ ગોઠવાઇ જાય છે. જેમ ઘરમાંથી આપણે કચરો, ધૂળ વગેરે નકામા પદાર્થોને વાળીઝાડીને બહાર કહાડી નાખીએ છીએ, તેમ આ રદ્દી રેસાઓને પણ શરીરમાથી બહાર કહાડી નાખવામાં આવે છે.એ નકામા પદાર્થને કહાડી નાખવાનું ચામડી પણ એક સાધન છે.જો મેલ બહાર ન નીકળે અને શરીરમાં જમા થયા કરે તો રોગના જંતુઓને ઉછરવાનું ઉત્તમ ક્ષેત્ર તૈયાર થાય. એટલા માટે કુદરતજ તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. તે ઉપરાંત ચામડીમાંથી એક જાતનો તેલી પદાર્થ ઝરે છે, જેનાવડે ચામડી ચીકણી અને સુંવાળી રહે છે.

બીજા અવયવોની માફક ચામડીની રચનામાં પણ નિરંતર પરિવર્તન થયાજ કરે છે. જે દેહાણુઓવડે બહારની ચામડી બનેલી છે, તેમનું આયુષ્ય અતિ અલ્પ છે; અને સાપની કાંચળીની માફક તે છૂટાં પડી જાય છે. તેમની જગ્યાએ નવાં દેહાણુઓ નીચેથી ઉપર આવ્યા કરે છે. એ નવાં દેહાણુઓ પેલાં જૂનાં, નકામાં, મરી ગએલાં દેહાણુઓને ચામડી ઉપર ધકેલી કહાડે છે અને તેનો એક પ્રકારનો થર બને છે. તેમને ઘસીને સાફ ન કરીએ તોપણ કપડાંના ઘસારાથી તેમાંનો કેટલોક ભાગ તો આપોઆપ નીકળી

જાય છે; છતાં ઘણો ભાગ રહી જાય છે, તેને દૂર કરવાને માટે પણ નહાવું જરૂરનું છે.

પાણીવડે શરીરની અંદરના અવયવોનું સિંચન કરવાવિષેના અધ્યાયમાં ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં અને સાફ રાખવાની અગત્ય અમે સમજાવી હતી. તે વખતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું હતું કે જો કોઇપણ કારણને લીધે એ છિદ્રો પૂરાઇ જાય તો પૂર્વકાળના પ્રયોગે અને બનાવોવડે પૂરવાર થઇ ચૂક્યું છે તે પ્રમાણે મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય. શરીરને ધોઇધાઇને સાફ ન રાખીએ તો એ નકામાં દેહાણુઓ, તેલ અને પસીનો એ ત્રણ મળીને ચામડીનાં છિદ્રોને થોડાંઘણાં પૂરી નાખે અને એમ કરતાં કરતાં ચામડાની સપાટી ઉપર જામેલો મેલ રોગના જંતુઓને નોતરૂં મોકલે કે આવો અને અહીં વસવાટ કરી તમારી વસ્તી વધારો. સ્નાન ન કરવું એટલે રોગના જંતુઓને નોતરૂં દેવું, એ હવે તમે સમજ્યા? શરીર ઉપર ઉડીને વળગેલી ધૂળ વગેરે મેલા પદાર્થોની અમે વાત નથી કરતા—અમે જાણીએ છીએ કે તે તો તમે શરીર ઉપર નહિજ રહેવા દો—પણ તમારા શરીરની અંદરથી જે મેલ નીકળે છે તેના તરફ તમે કદિ લક્ષ્ય આપ્યું છે? તે બહારથી આવેલા મેલના જેવોજ છે અને કોઇ કોઇ વાર તો તેના કરતાં વધારે નુકસાનકારક છે.

દરેક માણસે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એકવાર તો આખું શરીર બરાબર ચોળીને નહાવું જોઇએ.સ્નાનને માટે ઘણોજ યોગ્ય સમય તો સવારમાં ઉઠયા કે તરતનોજ છે. જમતાં અગાઉ—એટલે કે નાહીને તરત જમવા બેસવું પડે એવી રીતે; અને જમ્યા પછી તરતજ સ્નાન ન કરવું. સાંજે સ્નાન કરવું એ પણ સારો રિવાજ છે. નહાતી વખતે જાડા કપડાવડે શરીરને ખૂબ રગડો, જેથી કરીને મુડદાલ ચામડી છૂટી પડી જાય અને રુધિરસંચારને ઉત્તેજન મળે. શરીરને ઠંડી લાગી હોય તેવે વખતે ટાઢા પાણીથી સ્નાન કરતાજ નહિ. ટાઢા પાણીથી સ્નાન કરતાં પહેલાં કસરત કરીને શરીરને ગરમાવો આપો અને પછી સ્નાન કરી લો. ડૂબકી મારીને સ્નાન કરવું હોય તો પહેલાં માથું પલાળો, પછી છાતી પલાળો અને પછી પાણીમાં ડૂબકી મારો.

યોગીઓ ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરી રહ્યા પછી કપડાને બદલે હાથવડે શરીરને ખૂબ રગડે છે અને ભીને ભીને શરીરેજ કપડાં પહેરી લે છે. કોઇને એવો સંદેહ ઉપજશે કે આથી શરદી ન થાય? પણ એ સંદેહ ખોટો છે. એથી તો શરીરનું ઉષ્ણમાન વધે છે અને વળી જો તરત થોડી કસરત કરી

લીધી હોય તો એ ગરમાવામાં વૃદ્ધિ થાય છે.યોગીઓ સ્નાન કર્યા પછી ઘણું-ખરૂં વ્યાયામ કરે છે.અલબત્ત એ વ્યાયામ બહુ શ્રમજનક હોતો નથી અને શરીરમાં જરૂર પૂરતી ગરમી આવી ગઈ એટલે તે બંધ કરે છે.

યોગીઓને ઠંડે પાણીએ નહાવું બહુ ગમે છે. તેઓ આખા શરીરને હાથથી ખૂબ રગડે છે; અથવા તો પહેલા કપડાવતી ઘસ્યા પછી હાથવડે રગડે છે અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ પણ લેતા જાય છે. સૂઈ ઉઠયા પછી તેઓ સ્નાન .કરે છે અને સ્નાન કર્યા પછી હલકી કસરત કરી લે છે. ખૂબ ઠંઠીના દિવસમાં તેઓ નદીમાં ડૂબકી મારીને સ્નાન નથી કરતા. પાણીમાં રૂમાલ બોળીને શરીર પર પ્રથમ ઘસે છે અને પછી હાથવડે ખૂબ રગડે છે. ટાઢે પાણીએ નહાવાથી શરીરમાં ખૂબ ગરમી આવે છે અને કપડાં પહેર્યા પછી તો આખું શરીર અનોખી ઉષ્માથી ઝમઝમી ઉઠે છે. યોગીઓની રીતે સ્નાન કરવાથી શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. તેના શરીરનું માંસ કઠણ, બળવાન અને નક્કર થાય છે અને સળેખમને યોગી જાણતોજ નથી. આવી રીતે સ્નાન કરવાનો મહાવરો રાખનાર મનુષ્ય ગરમી અને ઠંડી સહન કરીને રીઢા થઈ ગએલા વૃક્ષના જેવો મજબૂત અને સહિષ્ણુ બની જાય છે.

અતિશય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવામાં સાવધાની રાખવાની અમે વાચકોને પહેલેથીજ ચેતવણી આપી દીધી છે; ખાસ કરીને જો તમારા શરી-રમાં જીવનશક્તિની ખામી હોય તો બહુ ટાઢે પાણીએ સ્નાન કરવાનો અખતરો કરતાજ નહિ. પહેલાં ખમી શકાય એવા શીતળ પાણીએ નહાવાની શરૂઆત કરો અને પછી જેમ જેમ તમારા શરીરમાં કૈવતનો વ-ધારો થતો જાય તેમ તેમ વધારે ઠંડા પાણીએ નહાતા જશો તો નુકસાન નહિ થાય અને બળમાં વૃદ્ધિ થશે. તમારા શરીરને કેટલા શીતળ પાણીથી સુખ ઉપજે છે તે શોધી કહાડતાં તમને મુશ્કેલી નહિ પડે. બસ, એજ પાણીનો હમેશાં સ્નાન કરવામાં ઉપયોગ કરતા રહેજો. સવારમાં ઠંડા પાણી-એ સ્નાન કરવાનું અર્થ સજાના જેવું કંટાળાભરેલું નહિ પણ સુખકર અને પ્રીતિજનક લાગવું જોઈએ. એકવાર તમને એની લહેજત સમજાયા પછી તમે જીંદગી સુધી ટાઢે પાણીએ નહાવાની ટેવને છોડશોજ નહિ. સવારમાં ઠંડા પાણીએ સ્નાન કર્યાથી આખો દિવસ આનંદમાં પસાર થાય છે.શરૂઆત-માં તો શરીર ઉપર ટાઢું પાણી રેડતાં જરા કમકમી આવે છે ખરી,પણ થોડાજ વખતમાં તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે અને શરીરમાં ઉલટો ગરમાવો આવી જાય

છે. જો તમને નહાવાની ટબ અથવા કુંડીમાં સ્નાન કરવાની ટેવ હોય તો એક બે મિનિટ કરતાં વધારે વખત ટબમાં રહેતા નહિ અને જેટલો વખત હો તેટલો વખત શરીરને ખૂબ ચોળતા રહેજો.

જો તમે આ પ્રમાણે નિત્ય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતા રહેશો તો તમને વારંવાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂરજ નહિ પડે;અગર જો કોઇ કોઈ વાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી લેશો તો ઠીક પડશે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા હો ત્યારે શરીરને ખૂબ રગડજો અને ટુવાલથી શરીર કોરૂં કર્યા પછીજ કપડાં પહેરજો.

જેમને આખો દિવસ ઉભા ને ઉભા રહેવાની અથવા ચાલવાની ફરજ પડે છે, તેઓ રાત્રે સૂતાં પહેલાં થોડીવાર ગરમ પાણીમાં પગ બોળી રાખશે.તો તેમને ઘણો આરામ મળશે અને સારી નિદ્રા આવશે.

આ અધ્યાયમાં જણાવેલી હકીકતો વાંચીને તરત વિસરી જતા નહિ;પણ જે જે બાબતો તમને બતાવી છે તેને અમલમાં મૂકી જોશો અને તેનાથી કેટલો લાભ થાય છે તેનો જાતેજ અનુભવ કરશો. થોડા દિવસ અજમાયશ કરી તેના લાભ ચાખ્યા પછી તમને તે છોડવાનું મનજ નહિ થાય.

યોગીનું પ્રાતઃસ્નાન

પ્રાતઃસ્નાનના સર્વોત્તમ લાભ મેળવવાવિષે નીચે જણાવેલી હકીકત ઉપરથી તમને ઘણો સારો ખ્યાલ આવી શકશે.અહીં જે વિધિ તમને બતાવવામાં આવે છે તે ઘણોજ બળપ્રદ અને શરીરમાં ઉત્સાહની વૃદ્ધિ કરનાર છે. એનું પાલન કર્યાથી તમારો આખો દિવસ સુખમાં જશે.

પ્રથમ તો એમાં થોડીક કસરત કરી લેવાની છે; તેનાથી રુધિર–સંચારને વેગ મળે છે અને રાતના સૂઇ ઉઠયા પછી પ્રાણ આખા શરીરમાં સારી રીતે વહેંચાઇ જાય છે. એમ થયાથી સ્નાનનો પૂરેપૂરો ફાયદો લેવાની શરીરમાં યોગ્યતા આવી જાય છે.

પ્રારંભિક વ્યાયામ

(૧) સીધા લશ્કરી ઢબમાં ઉભા રહો. માથું ઉંચું, નજર સામે, ખભા પાછળ, છાતી આગળ અને હાથ બાજુએ લટકતા. (૨) શરીરનો ભાગ પગના પંજા ઉપર આવે તેવી રીતે ઉંચા થાઓ અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ લેતા જાઓ.(૩) શ્વાસને થોડીવાર સુધી ફેફસાંમાં રોકી રાખો અને તેટલી વાર નં૦ ૨ ની સ્થિતિમાંજ ઉભા રહો. (૪)ધીરે ધીરે નં૦ ૧ની સ્થિતિમાં

આવી જાઓ અને નાકવાટે શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ. (૫) પછી એક શોધક પ્રાણાયામ કરો.(૬) આ પ્રમાણે કેટલીએક વાર કરો. પછી કોઇવાર વારાફરતી એકેક પગે ઉંચા થતા જાઓ.

આ પ્રમાણે કસરત કરી રહ્યા પછી આ અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતે સ્નાન કરો. જો તમારે પાણીમાં રૂમાલ બોળીને તેનાવડે સ્નાન કરવું હોય તો તમારી તાંબાકુંડીમાં પ્રથમ જોઇએ તેટલું ઠંડું પાણી ભરી લેજો.એ પાણી છેક ઠંડું હીમ જેવું ન હોવું જોઇએ; પણ શરીરને સુખ અને ઉત્તેજના આપે એવું મધુર તેમજ શીતળ હોવું જોઇએ કે જેથી કરીને શરીરના ઉપર તેની તરતજ પ્રતિક્રિયા થઇ ગરમાવો આવી જાય. એક જાડું કપડું અથવા ટુવાલ લઇ તે પાણીમાં પલાળી, તેમાંથી અડધું પાણી નીચોવી કહાડો. પ્રથમ છાતી અને ખભાથી શરૂ કરી વાંસો, પેટ જાંઘ અને પગ સુધી કપડાવડે આખા શરીરને ખૂબ ઘસો. વારેવારે ટુવાલ પાણીમાં બોળી, થોડોક નીચોવીને શરીરના જૂદા જૂદા ભાગ ઉપર ઘસતા જાઓ. એમ કર્યાથી બધા શરીરને ઠંડા પાણીનો લાભ મળ્યા કરશે. એકાદ ક્ષણ થોભીને એક બે પૂર્ણશ્વાસ લો. ત્યારપછી વળી પાછા શરીરને ચોળવા મંડજો. નહાવામાં બહુ ઉતાવળ નહિ કરતા;પણ શાંતિથી સ્નાન કરજો. શરૂઆતમાં ટાઢા પાણીના સ્પર્શથી શરીર જરા કંપારી ખાશે;પણ થોડા દિવસમાં ટેવ પડી જશે એટલે તમને તેમાં આનંદ આવશે. શરૂઆતમાં ઠંડા હીમ જેવા પાણીથી સ્નાન કરવાની ભૂલ કરતા નહિ; પરંતુ પાણીની શીતળતામાં ક્રમે ક્રમે વધારો કરતા જશો. ભીના ટુવાલથી સ્નાન કરવાને બદલે નહાવાની ટબ અથવા કુંડમાં પડીને સ્નાન કરવાની મરજી હોય તો પ્રથમ તમારી ટબને ઠંડા પાણીથી અડધો અડધ ભરજો અને શરીરને રગડતાંસુધી તેમા ઘુંટણીએ પડીને બેસી રહેજો. ત્યાર પછી તમારૂં આખું શરીર તેમાં ક્ષણવાર ડૂબાવીને બહાર નીકળી જજો.

ટબમાં પડીને નહાઓ કે કપડું ઘસીને નહાઓ પણ સ્નાન પૂરૂં કરતાં શરીરને તમારા હાથવડે પણ ખૂબ રગડવાનું ભુલતા નહિ.મનુષ્યના હાથમાં એક વિલક્ષણ શક્તિ રહેલી છે અને તેની ગરજ કપડાથી સરતી નથી. અજમાયશ કરીને ખાત્રી કરી લો. શરીર સહેજસાજ ભીનું હોય કે તરત કપડાં પહેરી લો. એમ કર્યાથી તમને એવો અવનવો આનંદ થશે કે તે અનુભવી તમે પોતે અજબ થઇ જશો. પાણીથી ઠંડી લાગવાને બદલે આખા શરીરમાં કપડાંની નીચે ગરમી વ્યાપી જશે. સ્નાન પૂર્ણ કર્યા પછી નીચે બતાવેલી કસરત કરો.

(૧) સીધા ઉભા રહેા. હાથને તમારી સામે ખભાથી વધારે ઉંચાઇએ ન આવે એવી રીતે લાંબા કરેા. મુઠ્ઠીએા જોરથી દાબી રાખેા અને એકબીજાને અડકે એવી રીતે પાસે પાસે લાવેા. પછી એક ઝટકાની સાથે હાથ ખભાની સીધી લીટીમાં આવે એવી રીતે પાછળ ખેંચેા. ખભાના કરતાંએ સહેલાઇથી જરા પાછળ જાય તેા વધારે સારૂં. આ કસરત છાતીના ઉપલા ભાગનેા વિસ્તાર વધારે છે. થેાડીકવાર આ પ્રમાણે હિલચાલ કર્યા પછી જરાક વિશ્રાંતિ લેવા થેાભેા. (૨) નં૦ ૧ની કસરતના છેવટના ભાગમાં તમે જે સ્થિતિમાં હતા તે સ્થિતિમાં પાછા આવી જાએા; અર્થાત્ તમારા હાથ ખભાની બાજુએ સીધા લંબાએલા હેાવા જોઇએ. હાથને એ ને એ સ્થિતિમાં એટલે ખભાની સપાટીએજ રહેવા દઇ મુઠ્ઠીએાને વર્તુલાકારમાં જોરથી ઘુમાવેા–પ્રથમ આગળથી પાછળ, પછી પાછળથી આગળ; પછી પવનચક્કીની પાંખેાની માફક વારાફરતી ગેાળ ગેાળ વીંઝેા. આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કરેા. (૩) પાછા સીધા ઉભા રહેા. હાથને માથાની ઉપર સીધા લંબાવેા; હથેળી ખુલ્લી રાખેા. અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને પાસે પાસે રાખેા. પછી ઘુંટણને વળવા દીધા વગર આંગળીએાવડે જમીનને અડકવાની કેાશીશ કરેા. તમારાથી જમીનને અડકાય નહિ તેાપણ જમીનથી તમારેા હાથ જેટલેા પાસે લઇ જવાય તેટલેા લઇ જવેા.પાછા અસલ સ્થિતિમાં આવી જાએા.(૪) પગના પંજા ઉપર અથવા અંગુઠા ઉપર ઉભા થાએા. સ્ફૂર્તિથી આ પ્રમાણે કેટલીક વાર ઉંચાનીચા થાએા. (૫) ઉભા થઇને તમારા પગને એકબીજાથી એક હાથને અંતરે રાખેા. જમીન ઉપર બેસવાનેા પ્રયત્ન કરતા હેા તેમ નીચા વળેા અને પગને વાળેા. પાછા ઉભા થઇ જાએા. આ બેઠકની કસરત થેાડીક વાર કર્યા પછી (૬) નં૦૧ની કસરત કેટલીક વાર કરેા. (૭) શેાધકપ્રાણાયામ કરી વ્યાયામ સમાપ્ત કરેા.

પ્રથમ દૃષ્ટિએ આ કસરત જેટલી ગુંચવણભરેલી લાગે છે તે ખરૂં જોતાં તેટલી ગુંચવણવાળી નથી. એની અંદર પાંચ કસરતેાની સારામાં સારી હિલચાલેા સમાવેલી છે,જે ઘણીજ સાદી અને સહેલાઇથી થઇ શકે એવી છે.સ્નાન કરવા જતાં પહેલાં આ કસરતના દરેક વિભાગને ધ્યાનથી વાંચીને યાદ રાખજો. પછી તેા તમને તે રમત જેવી થઇ જશે અને થેાડી મિનિટમાંજ તમે એને સંપૂર્ણ રીતે કરી શકશેા. તે ઘણીજ શક્તિવર્ધક છે અને શરીરના તમામ અવયવેાને કસરત આપે છે તથા નાહ્યા પછી એનેા અભ્યાસ કરવાથી તમને નવું

જીવન મળ્યુંજ જાણુજો.

સવારમાં કમ્મરની ઉપરનો ભાગ ભીને કપડે ધોવાથી આખો દિવસ કૌવત અને ઉત્સાહ રહે છે; તેમજ કમ્મરની નીચેનો ભાગ ઠેઠ પગ સુધી ધોવાથી થાક ઉતરી જાય છે અને સારી નિદ્રા આવે છે.

अध्याय ३१ मो–सौर्यशक्ति

અમારા વાચકો ખગોળવિદ્યાનાં વૈજ્ઞાનિક મૂળતત્ત્વોથી થોડા ઘણા તો પરિચિત હશેજ; અર્થાત્ તેમને ખબર હશે કે બ્રહ્માંડના જે અંશનું કાંઈક જ્ઞાન આપણી આંખોથી તેમજ સારામાં સારા દૂરદર્શક યંત્રથી આપણે મેળવી શકીએ છીએ, તે અત્યંત અલ્પ છે અને છતાં તેની અંદર કોટિ કોટિ સ્થિર તારાઓ આવી રહેલા છે. તેઓ પણ વાસ્તવિકરીતે સૂર્યોજ છે–કેટલાક આપણા સૂર્યના જેવડા અને કેટલાક તો તેથીએ મોટા છે. દરેક સૂર્ય તેની આસપાસ ભ્રમણ કરતા ગ્રહો અને ઉપગ્રહોનું કેન્દ્ર છે. આપણી ગ્રહમાળાની શક્તિનો મૂળ પ્રેરક અને તેનું મુખ્ય કેન્દ્ર તે આપણો સૂર્ય છે. આપણી ગ્રહમાલામાંના કેટલાક ગ્રહોને ખગોળવેત્તાઓ ઓળખે છે અને બીજા એવા પણ હશે કે જેમનેવિષે હજી તેઓ કાંઇજ જાણતા નથી. જે પૃથ્વી ઉપર આપણે વસીએ છીએ તે આ ગ્રહમાલામાંનો એક ગ્રહ છે.

આપણો સૂર્ય પણ બીજા સૂર્યોની માફક આકાશની અંદર નિરંતર શક્તિ વહેવડાવી રહ્યો છે; એજ ગ્રહોને જીવન આપે છે અને ગ્રહો ઉપર જીવનની ઉત્પત્તિ અને સ્થિતિને માટે અનુકૂળ સંજોગો તૈયાર કરે છે. સૂર્યનાં કિરણવિના પૃથ્વી ઉપર જીવન હોઇ શકેજ નહિ—જીવનનો અલ્પમાં અલ્પ આવિર્ભાવ પણ સંભવે નહિ. આપણું જીવન, આપણામાં રહેલી શક્તિ, એ સૌ આપણે સૂર્યદ્વારા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જેને યોગી લોકો પ્રાણ કહે છે તે આજ શકિત. પ્રાણ સર્વવ્યાપક છે, એ તો નિઃસંદેહ વાત છે; પણ કેટલાંક કેન્દ્ર એવાં છે કે જેઓ પ્રાણનું શોષણ કરીને તેનું પ્રતિવમન કરે છે અને એ રીતે શકિતનો ચાલુ પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરે છે. દાખલાતરીકે વિદ્યુત્શકિત સર્વવ્યાપક તો છેજ પણ એનો સંગ્રહ કરીને ઘનીભૂત સ્થિતિમાં એનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવા માટે ડાઈનેમો જેવાં યંત્રની જરૂર પડે છે. સૂર્ય અને તેની આસપાસ ફરતા ગ્રહોની વચમાં પ્રાણનો અવિરત પ્રવાહ વહ્યાજ કરે છે.

સૂર્ય એક બળતા ધગધગતા પદાર્થનો અતિ વિશાળ સમૂહ છે, એક પ્રકારની સળગતી ભઠ્ઠી છે એ વાત હવે નિર્વિવાદપણે સ્વીકૃત થઇ ગઈ છે અને આધુનિક ભૈાતિક વિજ્ઞાન પણ આ મતને ટેકો આપે છે. આપણને જે પ્રકાશ અને ઉષ્ણતા મળે છે તે આ ભઠ્ઠીમાંથી આવે છે;પરંતુ યેાગીઓનો મત આથી જરાક જૂદા પ્રકારનો છે. તેઓ કહેતા આવ્યા છે કે સૂર્યની રચના અથવા તો તેની પરિસ્થિતિ અહીંની પરિસ્થિતિથી એટલી ભિન્ન છે કે માણસના મનમાં તેનું સાચું સ્વરૂપ આવવુંજ મુશ્કેલ છે.વળી તે બળતા પદાર્થની ભઠ્ઠી જેવો પણ યથાર્થ રીતે નથી.તેને બળતા કોલસાના સમૂહ જેવો પણ ન કહી શકાય; તેમ ઓગળેલા સીસા કે લોખંડના રસની સાથે પણ તેની તુલના ન કરી શકાય. સૂર્યને લગતી આવી આવી ભાવનાઓ યેાગીઓને માન્ય નથી. તેમનો મત એવો છે કે હમણાંજ જાણવામાં આવેલા “ રેડિયમ ” પદાર્થને ઘણાજ મળતા દ્રવ્યેાનો તે બનેલો હોવો જોઇએ. સૂર્ય રેડિયમનોજ બનેલો છે, એવું પણ તેઓ નથી કહેતા; પણ સૈકાઓ થયાં તેઓ માનતા આવ્યા છે કે જે પ્રવાહીદ્રવ્યેાની શોધ પાશ્ચાત્ય પ્રજા કરી રહી છે અને જેમાંના એકને રેડિયમ એવું નામ મળ્યું છે, તેનાજ જેવા ગુણ અને સ્વભાવવાળા અનેક દ્રવ પદાર્થોના મિશ્રણથી સૂર્ય બનેલો છે. રેડિયમની રચના અને સ્વભાવવિષે ચર્ચા કરવાનું આ સ્થાન નથી; પણ અમારા કથનનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે જે ગુણ અને શકિતઓવિષે યેાગશાસ્ત્ર ઉપદેશ આપે છે તે સૂર્યની રચનામાં વપરાયલાં દ્રવ્યેાની અંદર થેાડેઘણે અંશે જોવામાં આવે છે. રેડિયમને કેટલેક અંશે મળતાં અને કાંઇક અંશે તેનાથી જૂદાં એવાં જે તત્ત્વો સૂર્યની રચનામાં વપરાયલાં છે તે કદાચ પૃથ્વી ઉપર પણ હોય એ સંભવિત છે.

આપણે માનીએ છીએ તેમ આ સૌર્યદ્રવ્ય નથી સળગતી હાલતમાં, તેમ નથી ગરમ ગરમ રસની હાલતમાં; પણ તેને વિષે એટલું કહી શકાય કે એ પોતાની આસપાસ ફરતા ગ્રહોમાથી પ્રાણનો પ્રવાહ ખેંચે છે, તેના ઉપર પ્રકૃતિની કોઇ અગમ્ય પ્રક્રિયા કરી તેને પાછો ગ્રહો તરફ મેાકલાવે છે.વાચકને વિદિત છે કે આપણે માટે પ્રાણની પ્રાપ્તિ કરવાનો મુખ્ય ભંડાર હવા છે અને એ હવા સૂર્યમાંથી પ્રાણનું શેાષણ કરે છે.આપણે ખેારાકતરીકે જે વસ્તુઓનો ઉપયેાગ કરીએ છીએ તેમાં પણ પ્રાણ રહેલો છે અને તેનું આપણે શેાષણ કરીએ છીએ,એનું પણ વિવેચન થઇ ચૂક્યું છે. આપણે માટે તો સૂર્યજ પ્રાણ અને શકિતનો ભંડાર છે, જે એક અતિ વિશાળ ડાઇનેમેાની માફક તેના દૂર-

દૂરના છેડાસુધી પ્રાણનો પ્રવાહ અવિરતરીતે પ્રવાહિત કર્યાજ કરે છે અને એ રીતે શારીરિક જીવનને માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

સૂર્ય શાં શાં આશ્ચર્યજનક કાર્યો કરે છે, તેનું વર્ણન કરવાનું અત્રે અ-સ્થાને ગણાય. યોગીઓ આ હકીકતથી સારી રીતે જાણીતા હોય છે. અમે વાચકને અત્રે એટલુંજ કહેવા ઈચ્છીએ છીએ કે સૂર્ય પ્રાણનો મૂળ ભંડાર છે અને પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર છે,એટલું તેઓ સારી રીતે યાદ રાખે. આ અધ્યાયનો ઉદ્દેશ એકજ મુખ્ય સિદ્ધાંત સમજાવવાનો છે કે સૂર્યનાં કિરણો જીવનશકિતથી ભરપૂર છે અને તેમનો આપણે દરેક પળે ઉપયોગ કરતાજ આવ્યા છીએ; પરંતુ જેટલે દરજ્જે તેનો લાભ લેવાવો જોઇએ, તેટલે દરજ્જે આપણે લઇ શકતા નથી. વર્તમાન સમયમાં સુધરેલા માણસો સૂર્યના પ્રકાશથી ડરતા હોય એમ જણાય છે. તેઓ પોતાના ઘરને સૂર્યના પ્રકાશથી સુરક્ષિત (!) રાખે છે અને શરીર ઉપર એટલાં બધાં ઉપરાઉપરિ કપડાં પહેરે છે કે સૂર્યનાં કિરણ તેમાં થઇને પ્રવેશજ ન કરી શકે. તેઓ સૂર્યનાં કિરણથી દૂરના દૂરજ નાસતા ફરે છે. એટલું ખાસ સ્મરણમાં રાખવું ઘટે છે કે જ્યારે અમે સૂર્યનાં કિરણની વાત કરતા હોઇએ ત્યારે તેની ગરમી વિષે વાત કરીએ છીએ એમ કોઇએ ભૂલથી સમજવું નહિ. ગરમી તો ત્યારેજ પેદા થાય છે કે જ્યારે સૂર્યનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપરના પદાર્થોના સમાગમમાં આવે છે. પૃથ્વીના વાતાવરણની બહાર ગ્રહોની વચમાં જે ખાલી આકાશ છે ત્યાં તો અત્યંત સખત ઠંડી હોય છે; કેમકે ત્યા સૂર્યનાં કિરણની સાથે અથડાનાર કોઇ પદાર્થ અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી. આથી કરીને અમે જયારે એમ કહીએ કે સૂર્યનાં કિરણનું સેવન કરો ત્યારે કોઇએ એમ ન સમજવું કે જેઠ મહિનાના ખરા બપોરના તડકામાં બેસવાની અમે તમને સલાહ આપીએ છીએ.

પણ અલબત્ત,સૂર્યનાં કિરણથી દૂર ને દૂર નાસતા ફરવાની ટેવ જો તમારામાં હોય તો તેને તો છોડીજ દેજો. તમારા ઘરમાં સૂર્યના પ્રકાશને છૂટથી આવવા દેજો.તમારાં કપડાં અને બિછાનાંને પણ વખતોવખત સૂર્યનો પ્રકાશ બતાવતા રહેજો. તેમનો રંગ ઉડી જવાની બહુ ચિન્તા ન કરશો. તમારા દિવાનખાનાને પણ બંધ ને બંધ ન રાખશો.તમારા ઘરના ઓરડાઓને ભોંયરાના જેવા અંધારીઆ ન બનાવતા કે જેથી કરીને તેમાં સૂર્યનાં કિરણ કદિ પ્રવેશજ કરવા ન પામે. બસ, અમારી કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે સવાર

થતાંજ તમારા ઘરની બારીઓ ઉઘાડી નાખો કે જેથી કરીને સૂર્યનાં કિરણ સીધાં અથવા પરાવર્તન પામીને તમારા ઘરમાં દાખલ થાય અને તાજી હવા પણ ચાલી આવે; અને તમારા ઘરમાં વ્યાધિ, નિર્બળતા અને નિઃસત્ત્વપણાને બદલે તંદુરસ્તી, જીવન અને બળ ચાલ્યાં આવે.

થોડો થોડો વખત તમારા શરીરને તડકો પણ સહેવા દેજો. રસ્તે જતા હો ત્યારે જે બાજુએ તડકો હોય તે બાજુએ ચાલતાં ડરશો નહિ. ઉનાળાની સખત ગરમી હોય અગર ખરા બપોરનો વખત હોય તે વખતે પણ તડકામાં ચાલવાની અમે સલાહ નથી આપતા; પણ જ્યારે જ્યારે સૂર્યનો તાપ મૃદુ અને સહન કરી શકાય એવો હોય ત્યારે તેનો લાભ લેવા ચૂકશો નહિ. કોઇ કોઇવાર સૈાર્યસ્નાન પણ કરતા રહેવું. સૂર્યોદય વખતે થોડીવાર તડકામાં ઉભા રહેવું, બેસવું અથવા પડી રહેવું.એમ કર્યાથી તમારૂં બધું શરીર ચેતનથી ભરપૂર બની જશે. તમને અનુકૂળતા હોય તો બધાં કપડાં ઉતારી નાખીને આખા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણ ઝીલજો. સૂર્યના કિરણમાં સ્નાન કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે અને ત્યારપછી કેટલું બળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે અનુભવ કરી જોયા વિના તમને કેમ સમજાય ? આ વિષયને વગરવિચાર્યે પડયો મૂકતાજ નહિ. સૂર્યનાં કિરણોનો જરાક અનુભવ લઇ જુઓ અને તેમાંથી નીકળતા પ્રાણના પ્રવાહનો લાભ લો. જો તમારા શરીરના કોઇ અવયવમાં પીડા કે નિર્બળતા લાગતી હોય તો તે જગ્યાએ સૂર્યનાં કિરણ સીધાં પડવા દેવાથી બહુજ લાભ થશે.

સવારના ઉગતા સૂર્યનાં કિરણ બહુજ લાભદાતા હોય છે. જેમને સવારમાં જલદી ઉઠીને સૂર્યનાં કિરણમાં સ્નાન કરવાની ટેવ પડી છે, તેઓ નસીબદારજ છે અને તેમને મુબારકબાદી ઘટે છે. પાંચેક કલાક દિવસ ચડયા પછી સૂર્યનાં કિરણની પ્રાણદાયિની શક્તિ ઘટવા માંડે છે અને જેમ દિવસ નમતો જાય છે,તેમ તે વધારે વધારે ક્ષીણ થતી જાય છે.પુષ્પની જે કયારીઓને સવારનાં કિરણ મળે છે,તે સાંજનાં કિરણમાં ઉછરનારી કયારીઓને મુકાબલે વધારે તાજી અને પ્રફુલ્લ હોય છે,એ વાત તો તમે જાણતાજ હશો. બગીચાના શોખીન લોકો જાણે છે કે ફૂલના છોડવાને માટે સૂર્યનાં કિરણ પાણી, હવા અને સારી જમીનના જેટલાંજ આવશ્યક છે. છોડવાઓના જીવનનો અભ્યાસ કરીને કુદરતના રાહપર આવવા માંડો. પુષ્પની કયારીઓની વચમાં બેસીને કુદરતનો ઉપદેશ ગ્રહણ કરો. કુદરત શું કહી રહી છે ? પ્રકાશ અને હવા એ

આશ્ચર્યકારક પૌષ્ટિક ચીજો છે. આમ છતાં આ સર્વત્ર મળી શકે એવી અ-મૂલ્ય વસ્તુઓનો શામાટે વધારે છૂટથી ઉપયોગ નથી કરતા ?

આ પુસ્તકમાં અમે હવા, ખોરાક અને જળ વગેરેમાંથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરનારી માનસિક શક્તિને વિષે પૂરતું વિવેચન કર્યું છે. એજ રીતે સૂર્યનાં કિરણોમાંથી પણ પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. એને માટે અનુકૂળ માન-સિક સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરીને વધારે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સવારમાં સૂર્ય-નો તાપ જ્યારે મૃદુ હોય ત્યારે બહાર ખુલ્લી જગ્યામાં માથું સીધું અને ખભાને જરા પાછળ જવા દઈને બેસવું અને સૂર્યના કિરણમાંહેલા પ્રાણથી ભરપૂર હવાનો પૂર્ણશ્વાસ લેવો. શરીરને બની શકે તો ઉઘાડું કરી સૂર્યનાં કિરણ શરીર ઉપર ઝીલવાં અને નીચે લખેલો મંત્ર અથવા એવીજ મતલ-બના વિચાર મનમાં ઘુંટી તેમાં જણાવાતી ક્રિયાનું પરિણામ અનુભવતા હો-ઈએ તેવી કલ્પના કરવી. મંત્ર આ પ્રમાણે છે:-" હું સૂર્યના સુંદર આરોગ્ય-વર્ધક પ્રકાશમાં સ્નાન કરી રહ્યો છું; હું તેમાંથી બળ, તંદુરસ્તી અને જીવન પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છું.તે મને બળવાન અને ચેતનવંત બનાવે છે. પ્રાણનો પ્રવાહ મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે. માથાથી પગ સુધીના પ્રત્યેક અવયવને નવું જીવન,નવું બળ અર્પતો તે આખા શરીરની અંદર સર્વત્ર ફરી વળે છે."

જ્યારે જ્યારે તમને અવકાશ મળે ત્યારે આ ક્રિયાનો લાભ લેતા રહે-જો. તમને અનુભવથી સમજાશે કે આવી અમૂલ્ય વસ્તુનો લાભ તમે આજ દિનસુધી ન લીધો અને સૂર્યના પ્રકાશથી દૂર દૂર નાસતા ફર્યા, તેમાં તમે ભારે ભૂલ કરી છે. ગરમીના વખતમાં ખરા બપોરના તાપનું ઉચિત વિધિ-વગર સેવન કરતા નહિ; પણ ઉનાળામાં તેમજ શિયાળામાં સવારનો તાપ તો કદિ નુકસાન કરતોજ નથી. સૂર્યનો પ્રકાશ અને તેમાં રહેલા ગુણો તરફ મનમાં સદ્ભાવ ઉત્પન્ન કરો.



अध्याय ३२ मो—ताजी हवा

આ અધ્યાયમાં તો સાધારણજ બાબતની ચર્ચા હશે,એમ સમજીને એને પડતો મૂકતા નહિ; અને જો તમને આ અધ્યાય પડતો મૂકવાનું ઉચિત લાગે તો તમારે નક્કી સમજવું કે આ અધ્યાય તમારા જેવાને માટે ખાસ યોગ્ય અને આવશ્યક છે. જેમણે આ બાબત ઉપર કાંઇક વિચાર કર્યો છે અને જેઓ તાજી હવાના ફાયદા અને તેની જરૂરીઆત સમજે છે, તેઓ તો આ અધ્યાયને કદિ વાંચ્યા વિના રહેશેજ નહિ. ઉલટા તેઓ તો એમાંની અગત્યની બાબતો ફરી ફરીને વાંચી જશે; માટે તમને કહેવામાં આવે છે કે જો તમને આ પ્રકરણ પડતું મૂકવાનું મન થાય તો તમારે નક્કી સમજવું કે આ પ્રકરણ વાંચવાની તમારે ઘણીજ—ઘણીજ જરૂર છે.

આ પુસ્તકનાં અગાઉનાં પ્રકરણોમાં શ્વસનવિજ્ઞાનનું બાહ્ય તેમજ આભ્યંતરિક સ્વરૂપ સમજાવતી વખતે શ્વાસ લેવાની અગત્યવિષે પૂરતું વિવેચન કર્યું હતું. આ અધ્યાયમાં હવે એ વિષયને ફરીથી છેડવાની જરૂર નથી;પરંતુ તાજી હવા અને પૂરતી હવાની બાબતમાં અમારે જે કાંઈ કહેવાનું બાકી રહ્યું છે તેટલું કહીનેજ આ અધ્યાય સમાપ્ત કરીશું.આપણા દેશના લોકો હજી હવાની જરૂરીઆત પૂરેપૂરી સમજ્યાજ નથી અને હજી પણ એવાં ઘણાંએ અંધીઆર મકાન છે કે જેમાં મુદ્દલે હવા આવી ન શકે; તેથી કરીને તાજી હવાની બાબતમાં ઉપદેશ આપવાની આવશ્યકતા છે. અમે વાચકોને શ્વાસ લેવાનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે; પણ શ્વાસ લેવાને સારૂ જેમને તાજી હવાજ ન મળતી હોય તેમને પૂર્ણશ્વાસની ક્રિયાથી શો ફાયદો થવાનો હતો?

બારીબારણાં વગરનાં અંધીઆર મકાન જેમાં હવાની આવ—જા થતીજ ન હોય તેમાં પૂરાઇ રહેવું એ ખરેખર મૂર્ખાઇજ છે. ફેફસાંની ક્રિયાઓ અને તેના ધર્મ સમજ્યા પછી પણ મનુષ્ય એવાં ઘરની ગંદી હવાને આરોગ્યની શત્રુતુલ્ય ન ગણે એ બહુ નવાઇ જેવું છે. હવે આ વિષય ઉપર થોડીઘણી સાધારણ ચર્ચા કરી લઇએ.

ફેફસાં શરીરના નકામા, રદ્દ થઈ ગએલા અને હાનિકારક પદાર્થો બહાર ફેંકી દે છે તે તો સૌને યાદ હશેજ. એવો નકામો કચરો, રદ્દી રેસાઓ અને મૃતદેહાણુઓ જે શરીરના દરેક ભાગમાંથી ઘસડાઇ ઘસડાઇને ફેફસાંમાં આવે

છે, તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનું સાધન શ્વાસ છે. ચામડીનાં છિદ્રો-માંથી નીકળતો મેલ, ગુર્દામાંથી બહાર આવતો પિશાબ અને મલાશયમાંથી નીકળતો મળ જેટલા મલિન છે, તેટલોજ આપણા પ્રશ્વાસમાંથી નીકળતો પદાર્થ પણ મલિન અને વિષમય છે. વળી જો શરીરને પૂરતું પાણી આપવામાં ન આવે તો શરીરયંત્ર ગુર્દાનું કામ ફેફસાં પાસે કરાવે છે અર્થાત્ જે ઝેરી અને હાનિકારક પદાર્થો પિશાબને રસ્તે નીકળી જવા જોઇએ તે શ્વાસ-વાટે નીકળવા માંડે છે. આંતરડાં પણ જો તેમનો મળત્યાગ કરવાનો ધર્મ બરાબર ન બજાવતાં હોય તો એ મળ પણ ઉપર ચડવા માંડે છે અને બહાર નીકળવાનાં ફાંફાં મારતો મારતો આખરે ફેફસાંદ્વારા શરીરની બહાર નીક-ળવા લાગે છે. હવે એવા માણસોના શ્વાસની બદબો ત્રાસજનક હોય તેમાં શી નવાઇ ? આ તો જાણે બગડી ગએલાં, ગંદાં શરીરની વાત થઇ;પણ તંદુ-રસ્ત માણસનાં ફેફસાંમાંથી દર કલાકે આઠ ગૅલન એટલે ૮૦ શેર કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ તથા બીજા ગંદા ઝેરી પદાર્થ નીકળી જાય છે. હવે જો કોઇ માણસ બારીબારણાં બંધ કરીને સૂતો હોય તો તે આઠ કલાકમાં ૬૪ ગૅલન એટલે ૧૬ મણ ઝેરી પદાર્થ પોતાનાં ફેફસાંમાંથી બહાર કહાડી તે ઓરડીમાં તેનો જમાવ કરે. એજ ઓરડીમાં બે માણસ સૂતેલાં હોય તો ૩૨ મણ ઝેરી વાયુથી તે ભરાઈ જવાની. બારી-બારણાં ઉઘાડાં હોય અથવા મોટાં જાળીઆં હોય ત્યારે તો એ ગંદી હવા ચાલી જાય અને નવી તાજી સ્વચ્છ હવા આવતી જાય; પણ જો તેમ ન હોય અને દર શ્વાસે ગંદી હવા શરીરમાંથી આવ્યા તો કરવાનીજ;એટલે જેમ જેમ ઓરડામાંની હવા ગંદી થતી જવાની તેમ તેમ તેમાં સૂનાર માણસો દર પળે વધારે વધારે ગંદી અને ઝેરી હવાનો શ્વાસ લેવાનાં.સવારમાં જો કોઇ માણસ બહારથી આવીને એ ઓરડામાં દાખલ થાય તો ત્યાંની હવા કેટલી દુર્ગંધ-મય બની ગઇ છે તેનું તેને તરતજ ભાન થઇ જાય. આવી ભ્રષ્ટ અને મલિન જગ્યાએ આખી રાત સૂઈ રહ્યા પછી તમે સવારમાં જાગો ત્યારે ઉદાસ, ચી-ડીઆ સ્વભાવ, મંદબુદ્ધિ અને કર્કશ સ્વભાવના થાઓ તો તેમાં નવાઇ પણ શી છે ?

તમે શામાટે સૂવો છો તેનો કદિ વિચાર કરી જોયો છે ? તમે એટલાજ માટે સૂવો છો કે આખા દિવસમાં તમારા શરીરની અંદર જે કાંઈ ઘસારો પડયો હોય, ભાગ્યુંતૂટયું હોય તેની દુરસ્તી કરવાની કુદરતને

રાત્રિને વખતે તક મળે. કુદરત શરીરયંત્રને સુધારીને,જ્યાં બગડયું હોય ત્યાં ઠીકઠાક કરીને અને જ્યાં કાંઇ તૂટયું હોય ત્યાં નવું દ્રવ્ય ઉમેરીને તમારા શરીરયંત્રને એવું નવા જેવું બનાવી દે કે તમે બીજે દિવસે હતા તેવા ને તેવાજ થઇ જાઓ. એટલા માટે થોડાક કલાકને માટે શરીરનો ઉપયોગ તમે બંધ કરો છો.હવે કુદરત તેને સોંપેલું કામ કરી શકે એટલા માટે તેને સાધારણ અનુકૂળતા તો આપવી જોઇએ કે નહિ ? કુદરત તો તમારી પાસે એવી માગણી કરે છે કે જેમાં પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં હોય અને જે પાછલા પહોરના સૂર્યનો પ્રકાશ ઝીલીને પ્રાણથી ભરપૂર બની હોય એવી હવામાં મને મારૂં કામ કરવા દો. તેને બદલે તમે તેને બહુજ થોડી હવા આપો છો અને તે પણ શરીરના કચરા અને ઝેરી પદાર્થોથી ભરપૂર ! આવી સ્થિતિમાં સૂવાથી તમારા શરીરની પૂરેપૂરી દુરસ્તી ન થઇ હોય તો તેમાં નવાઇ પણ શાની ?

બંધીઆર ઘરમાં જેવી દુર્ગંધ આવે છે તેવી દુર્ગંધવાળી અને સડેલી હવાવાળો ઓરડો સૂવાને માટે કોઈપણ રીતે લાયક નથી. જ્યાંસુધી એ બધી હવા બહાર ન નીકળી જાય અને નવી હવા ન આવે ત્યાંસુધી તેમાં સૂઇ શકાયજ નહિ. સૂવાના ઓરડાની હવા તો બહારના મેદાન કે ખેતરોની હવાના જેવી તાજી અને સ્વચ્છ હોવી જોઇએ.બારીઓ ઉઘાડી રહેવા દઇશું તો શરદી લાગશે એવો ભય રાખશોજ નહિ.ક્ષયરોગથી પીડાતાં દર્દીઓને માટે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક ઔષધિ તાજી હવાજ છે એમ નક્કી થઇ ચૂકયું છે; તેથી તેવાં રોગીઓને રાત્રે ખુલ્લી હવામાં સૂવાડવામાં આવે છે. ક્ષયરોગથી કમકૌવત બની ગએલા મનુષ્યને શરદીનો ભય નથી તો તમને ભય શાનો ? ઓઢવા માટે ધાબળા પૂરતા રાખવા. એકવાર તમને ખુલ્લી હવામાં સૂવાની ટેવ પડી જશે તો પછી શરદી શું છે, તે તમે જાણશો પણ નહિ. કુદરતને રસ્તે પાછા વળો; પણ તાજી હવાનો એવો પણ અર્થ ન કરતા કે તમારે પવનના ખૂબ ઝપાટા આવતા હોય ત્યાં સૂવું.

જે વાત અમે સૂવાના ઓરડાને વિષે કહી તેજ વાત રહેવાના ઓરડાની અને ઑફીસના ઓરડાની પણ સમજીજ લેવી. માત્ર બહુજ ઠંડી×પડતી હોય

× આ હકીકત યુરોપ, અમેરિકા અથવા આપણા દેશના ઉત્તરના મુલકોને લાગુ પડે છે. ગુજરાતમાં તો સખત ઠંડી પડતીજ નથી એટલે ઠંડી હવાથી ડરવાનું પ્રયોજન નથી.

તેવા વખતમાં બહારની અતિશય ઠંડી હવાને ઘરમાં દાખલ થવા દેવી નહિ; પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં પણ ઘરની હવાને શુદ્ધ રાખવાના અનેક ઉપાય યોજી શકાય છે. થોડી થોડી વારે બારીઓ ઉઘાડયા કરીએ તો અશુદ્ધ હવા નીકળી જાય અને બહારની ચોખ્ખી હવા ચાલી આવે. વળી મનુષ્યની માફક ગૅસ કે તેલની બત્તી પણ પ્રાણવાયુનો વ્યય કરે છે અને હવાને અશુદ્ધ કરે છે, એ વાત પણ ભૂલતા નહિ; માટે જે ઓરડામાં દીવા બળતા હોય ત્યાંની હવા પણ થોડી થોડી વખતે શુદ્ધ કરતા રહેવું. તાજી હવાના વિષયની જેમાં ચર્ચા કરી હોય એવું એકાદ પુસ્તક વાંચો તો વધારે સારૂં; પણ તે જો ન બની શકે તો અમે જે કાંઇ કહ્યું છે તેટલુંજ સ્મરણમાં રાખશો તો તમારી સમજશક્તિ બાકીનું કામ પોતેજ કરી લેશે.

રોજ ઘરબહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાઓ અને શરીરને તાજી હવાનો સ્પર્શ થવા દો. તાજી હવા જીવનદાયક અને આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વોથી ભરપૂર છે. આ વાત કાંઇ તમારે માટે નવી નથી; તમે પહેલેથીજ જાણતા આવ્યા છો, છતાં પણ તમે ઘરમાં ને ઘરમાંજ ભરાઈ રહો છો, એ કુદરતના નિયમથી વિરુદ્ધ છે. પછી તમારી તબિયત સારી ન રહે તેમાં આશ્ચર્ય શું ? કુદરતના નિયમનો ભંગ કરનારને શિક્ષા થયા વિના નથી રહેતી. હવાથી ડરશો નહિ. પ્રકૃતિનો ઉદ્દેશ એવો છે કે તમે હવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરો. તે તમારા શરીરની પ્રકૃતિને અને તેની જરૂરીઆતને અનુકૂળ છે; માટે હવાથી ન ડરતાં તેને પસંદ કરતા રહેજો. બહાર ફરવા જાઓ ત્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરતાં ફરતાં મનને એવું કહેતા રહેજો કેઃ-"હું કુદરતનો બાલક છું.કુદરતે મારા ઉપયોગને માટે કેવી મજેની શુદ્ધ હવાની બક્ષિસ કરેલી છે! તેનાથી હું બળવાન અને તંદુરસ્ત બનું છું અને સદાયે તેવોજ રહીશ. હું પ્રત્યેક શ્વાસદ્વારા સ્વાસ્થ્ય, બળ અને શક્તિનું શોષણ કરી રહ્યો છું.મારા શરીરને સ્પર્શ કરતી હવાના આનંદનો હું ઉપભોગ કરી રહ્યો છું અને તેનાં લાભદાયક પરિણામ અનુભવું છું. હું કુદરતનો વારસ છું અને એણે મને આપેલા પદાર્થોનો આનંદ ચાખું છું."

હવાનાં સુખ ચાખતાં શીખશો તો જીવનનાં સુખોના ભોક્તા થશો.

अध्याय २३ मो

મધુર તાજગી આપનાર નિદ્રાદેવી

કુદરતનાં જે જે કાર્યો માણસને જાણવાલાયક છે તેમાંનું નિદ્રા એક એવું સહજ અને સાદું કાર્ય છે,કે તે વિષે ઉપદેશ અથવા સૂચના આપવાની જરૂરજ ન હતી. નાનાં બાળકને ઉંઘની આવશ્યકતા સમજાવવા સારૂ લાંબી ટીકા કે વિવેચનવાળી ચોપડીની જરૂર પડતી નથી. તેની આંખમાં ઉંઘ ભરાય છે એટલે તે ઉંઘી જાય છે. બસ, ખેલ ખલાસ.પુખ્ત ઉંમરનો માણસ પણ જો તે કુદરતના રાહપર ચાલતો હોત તો તે પણ એવીજ સ્થિતિમાં હોત;પણ તે કૃત્રિમ રિવાજોથી એટલો બધો બંધાઈ ગયો છે કે હવે તેને માટે કુદરતી જીવન અસંભવિત જેવું બની ગયું છે, છતાં પણ હાનિકારક ટેવો અને રિવાજોનાં બન્ધન હોવા છતાં કુદરતના રાહપર પાછા આવવાની બાબતમાં ઘણું કરી શકાય તેવું છે.

માણસે કુદરતના કાનૂનવિરુદ્ધ જે જે ટેવો ધારણ કરી છે તેમાં સૂવા તથા જાગવાવિષેની ટેવો ખરાબમાં ખરાબ છે. જે વખત કુદરતે તેને સારી રીતે નિદ્રા લઇને તાજા થવા માટે આપ્યો છે તે વખત નાટક, તમાશા, નાચ, જલસા વગેરેમાં તે વ્યર્થ ગુમાવી દે છે અને પછી જે વખત કુદરતના નિયમ મુજબ પ્રાણ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરવાનો છે તે સૂવામાં પસાર કરે છે. ઉંઘવાનો સર્વોત્તમ સમય વચલા બેથી અઢી પોહોરનો છે અને કામ કરવાનો તથા જીવનશકિત પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્તમ સમય પ્રભાત પછી થોડાક કલાક સુધીનો છે. આપણે આ બેઉ તક ગુમાવીએ છીએ અને પછી આશ્ચર્યસહિત સવાલ પૂછીએ છીએ કે અમને ભરજુવાનીમાં ઘડપણ કેમ આવી લાગ્યું ?

નિદ્રાવખતે શરીરની મરામત કરવાનું કામ કુદરત કરતી હોય છે અને એ કામને માટે તેને પૂરતો વખત આપવો જરૂરનો છે. સૂવાની બાબતમાં ચોક્કસ નિયમો ઘડવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી,પણ જૂદી જૂદી પ્રકૃતિનાં માણસોની જરૂરીઆતો પણ જૂદી જૂદી હોય છે, માટે આ અધ્યાયમાં ઉંઘવિષે સામાન્ય દિગ્દર્શનજ કરેલું છે. માત્ર એટલું કહી શકાય કે સાધારણ રીતે આઠ કલાકની ઉંઘ કુદરતને જોઇએ છે.

તાજી હવાના અધ્યાયમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જે ઓરડામાં હવાની આવજા

થતી હોય એવા ખુલ્લા ઓરડામાંજ સૂવાનું રાખજો. ઓઢવાને પૂરતાં વસ્ત્ર રાખવાં કે જેથી શરીરને સુખ થાય; પરંતુ તેમાં પણ અતિશય રજાઇઓ અને ધાબળા નીચે તમે દટાઇ ન જાઓ તેની સંભાળ રાખવી. કેટલાંક કુટું-બોમાં ભારે ગોદડાં ઓઢીને સૂવાની ટેવ જોવામાં આવે છે, એ પણ ટેવનુંજ પરિણામ છે. તમે અત્યારે જેટલું ઓઢો છો તેના કરતાં ઓછાથી ચલાવી લેવાની આસ્તે આસ્તે ટેવ પાડતા જશો તો આટલા થોડા ઓઢણથી તમારો વ્યવહાર સારી રીતે ચાલતો જોઇ તમને પોતાનેજ આશ્ચર્ય લાગશે. દિવસે પહેરેલાં વસ્ત્ર રાત્રે સૂતી વખતે અંગ ઉપર નજ હોવાં જોઈએ. એ ટેવ તો સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા એઉનો ભંગ કરનારી છે. માથાનીચે ઘણાં ઓશીકાંની ટેવ સારી નથી. એકાદ નાનું ઓશીકું પૂરતું છે.સૂતી વખતે શરીરને એકદમ શિથિલ કરી નાખવું, એકેએક માંસપેશીને ઢીલી કરી નાખવી અને ઓઢણ ઓઢતાંની સાથેજ શરીરને તદ્દન શિથિલ કરી નાખીને નિષ્ક્રિય થઇને પડી ર-હેવું. સૂતા પછી દિવસે કરેલાં કામકાજનો વિચાર કરતા નહિ. જો તમે કુદ-રતના કાનૂનમુજબ ચાલતા હશો તો તમને નાના બાળકની માફક પથારીમાં પડતાંની સાથેજ ઉંઘ આવી જશે, કેમ સૂવું તે શીખવા માટે તમારે નાહાન બચ્ચાં ઉંઘતાં હોય ત્યારે તેમને જોવાં અને તેમની પાસેથી સારી રીતે સૂવાનો પાઠ શીખી લેવો. સૂતીવખતે તમે પણ નાના બાળક જેવા બની જજો અને તેમનાજ જેવી લાગણીઓ તથા વૃત્તિઓ ધારણ કરીને ફરીથી નાના બાળક બનીને ઉંઘી જવાની ટેવ રાખજો. આટલોજ ઉપદેશ એક નાનકડી સુશોભિત પૂંઠાવાળી પુસ્તિકાના આકારમાં છપાવવા યોગ્ય છે;કારણ કે તેનું પાલન કર-વાથી મનુષ્યજાતિનું ઘણુંજ ભલું થવાનો સંભવ છે.

મનુષ્યને તેના ખરા સ્વભાવનું તથા કુદરતમાં તેને માટે કયું સ્થાન છે છે તેનું જો ભાન થઇ જાય તો તે જરૂર નાના બાળકની માફક વિશ્રાંતિમાં નિમગ્ન થયા વગર ન રહે.મનુષ્યને તેના ખરા સ્વરૂપનું ભાન થવાથી તે તદ્દન નિર્ભય બની જાય છે અને જગતનું શાસન કરનાર પરમ કરુણામય શક્તિ ઉપર તેની એટલી બધી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે કે તે નાના બાળકની માફક પોતાના શરીરને તથા મનને એકદમ શિથિલ કરી દઈ થોડીવારમાં વિશ્રાંતિ-મય નિદ્રામાં લીન થઇ જાય છે.

જે માણસો પૂરતી ઉંઘ ન આવવાને લીધે હેરાન થયા કરે છે, તેમને સારૂ નિદ્રાનું આવાહન કરવાના મંત્રો અમે આપી શકતા નથી; કારણ કે

અમને એટલી શ્રદ્ધા છે કે જો તેઓ વિચારપૂર્વક કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન વ્યતીત કરતા હશે તો તેઓ કોઇની ખાસ સલાહ કે મદદ વગર આપો આપ સુખપૂર્વક નિદ્રાને અધીન થઇ જશે; પણ જે લોકો હજી કુદરતના રાહપર પાછા ફરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તેવા સાધકવર્ગને માટે એકાદ બે વાત કહીએ તો અયુક્ત નથી.× સૂવા જતાં પહેલાં પગને ઠંડા પાણીવડે ધોવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. મનને પગ ઉપર એકાગ્ર કરવાથી પણ ઠીક લાભ થાય છે; કેમકે તેમ કરવાથી લોહીનું વહન પગ તરફ વિશેષ થતાં મગજ હલકું થાય છે.આ બધાં ઉપરાંત એક સૌથી વધારે અગત્યની સૂચના એ છે કે કદિ પણ ઉંઘને નોતરૂં દેવાનો પ્રયત્ન કરતાજ નહિ સારી નિદ્રાની ઇચ્છા રાખનારને માટે એ બહુ નુકસાનકારક છે; કારણ કે એનું પરિણામ ધાર્યા કરતાં વિપરીત આવે છે. ઉંઘનું આવાહન કરવુંજ હોય તો સારામાં સારી રીત એ છે કે ઉંઘ આવે કે ન આવે તેની જાણે તમને કશી પરવા નથી એવી માનસિક સ્થિતિ ધારણ કરો; તમારા માથા ઉપર કોઇ પ્રકારની જાણે ચિંતા કે ઉપાધિ હોયજ નહિ એવી બેપરવાઇભરેલી માનસિક સ્થિતિ ધારણ કરી, શરીરના તમામ અવયવોને શિથિલ કરી તમારી હાલતથી તમને પૂર્ણ સંતોષ હોય તેમ પ્રસન્નમને નિશ્ચિંતહૈયે સૂઇ જાઓ. જાણે તમે રમી-કૂદીને થાકી ગએલા બાળક હો અને તમે અર્ધનિદ્રિત અવસ્થામાં આરામ લેતા પડયા હો એવી કલ્પના કરજો. અરેરે ! બહુ રાત વીતી ગઇ અને હજી ઉંઘ ન આવી એવી ચિંતા ન કરતા. માત્ર વર્તમાન સમયથી સંતોષ માનીને નિશ્ચિંત બની જાઓ અને નિષ્ક્રિયતાની બેપરવાઇભરેલી મસ્તીની મજા અનુભવો.

શિથિલીકરણના અધ્યાયમાં જે ક્રિયાઓ તમને બતાવી છે તેના વડે તમે તમારા શરીરને ઈચ્છાનુસાર શિથિલ કરી શકશો અને જેઓ નિદ્રાને અભાવે હેરાન થતા હતા તેઓને પણ ખબર પડશે કે નવી ટેવો પણ ધારણ કરી શકાય છે.

નાનાબાળકની માફક અથવા ખેડુતોની માફક અમારા બધા વાચકોથી સમી સાંજે સૂઇ જવાનું અને પરોઢીયું થતાંજ જાગી ઉઠવાનું નહિ બની શકે તે અમે જાણીએ છીએ. એમ થાય તો ઘણું સારૂં એવું અમે માનીએ છીએ અને ઇચ્છીએ

× કેટલાક ઉપચારકો ખમી શકાય તેવા ઉના પાણીમા પગ બોળી રાખવાની સલાહ આપે છે.

પણ ખરા;પરંતુ વર્તમાન સમયમાં મોટાં નગરોનાં રહેવાસીઓને કેવી કેવી જરૂરીઆતો હોય છે તે અમે સારી રીતે સમજીએ છીએ.એટલા માટેજ અમે સૌ વાચકને માત્ર એટલુંજ કહીએ છીએ કે બને ત્યાંસુધી કુદરતની નજીક રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેજો. બને ત્યાંસુધી અડધી રાત સુધી જાગરણ કરવાનું અને ઉશ્કેરાયલી માનસિક સ્થિતિમાં રહેવાનું વર્જ્ય કરજો તેમજ જ્યારે અવસર મળે ત્યારે સઘળા સૂઇ જજો તથા સવારમાં વહેલા જાગવાનો પ્રયત્ન કરજો. જેમાં તમે "આનંદ"માનો છો તેમાં આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી ભંગ પડશે તે અમે જાણીએ છીએ; તોપણ અમારી એટલી વિનતિ છે કે એવા "આનંદ"-માં બેઠા હો ત્યારે પણ પળવારની વિશ્રાન્તિ લેતા રહેજો. અમને શ્રદ્ધા છે કે મનુષ્યજાતિ સાદી રહેણીકરણીથી જીવન ગાળવાની પદ્ધતિનો પુનઃ સ્વીકાર કરતી થશે ત્યારે હાલમાં જેમ અફીણ,ગાંજો કે દારૂનો નિશો કરી બેભાન બની જનારા જેટલા નિંદ્ય ગણાય છે, તેટલાજ નિંદ્ય તે વખતે નાચતમાશામાં અડધી રાતસુધી જાગરણ કરનારા પણ ગણાશે;પરંતુ એવો શુભસમય આવી પહોંચે ત્યાંસુધી અમે એટલુંજ સૂચવીશું કે આ દિશામાં બનતો પ્રયત્ન કરજો.

બપોરે જરાક અવકાશ મળી શકે અથવા તો જ્યારે પણ અવકાશ મળે ત્યારે અડધો કલાક શરીરને શિથિલ કરીને પડી રહેવાથી અથવા થોડીવાર ઝોકું મારી લીધાથી શરીરને સારી રાહત મળે છે અને કામ કરવાનો વધારે ઉત્સાહ આવે છે. ધંધારોજગારમાં સારી સફળતા પ્રાપ્ત કરનાર કેટલાક માણસો આ છુપું રહસ્ય જાણી ગયા હોય છે અને તેથી કરીને જ્યારે પોતાને મળવા આવનારને નોકર પાસે કહેવડાવે છે કે શેઠ હમણાં અડધો કલાક બહુ જરૂરી કામમાં રોકાયા છે ત્યારે ઘણા પ્રસંગોમાં એ જરૂરી કામ બીજું કાંઇજ નહિ પણ શેઠ કૉચ કે આરામખુરશી ઉપર શરીરને શિથિલ કરીને દીર્ઘશ્વાસ લેતા પડયા હોય છે અને કુદરતને તેમના શરીરને તાજું કરવાનો સુયોગ આપતા હોય છે. પોતાના કામકાજની વચ્ચે થોડી થોડીવાર વિશ્રાંતિ લીધાથી બમણું કામ કરવાનું બળ મળે છે.

ધંધારોજગારમાં ગુંથાયલા સજ્જનો! આ વાત ઉપર વિચાર કરજો અને તમારા કામની વચ્ચે વચ્ચે શિથિલીકરણ અને વિશ્રાંતિ લઇને તમારી કામ કરવાની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરતા રહેજો તથા તેને વિશેષ લાભદાયક બનાવજો. થોડીજવાર સુધી શિથિલીકરણ કરીને પડી રહેવાથી શરીર તાજું બની જાય છે અને ભારે મહેનતનાં કામો કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

अध्याय ३४ मो–नवजीवननी प्राप्ति

અમે આ અધ્યાયમાં વાચકોનું લક્ષ એવા એક વિષય તરફ દોરવા માગીએ છીએ કે જે માનવજાતિને માટે અત્યંત અગત્યનો હોવા છતાં તેનો વિચાર કરવા હજી તેઓ તૈયાર નથી. આ વિષય તરફ સાધારણ લોકોના મનનું વલણ જોતાં જેટલી છૂટથી અમારા વિચારો દર્શાવવા જોઇએ તેટલી છૂટથી દર્શાવી શકાય એમ નથી અને આ અગત્યના વિષય ઉપર જેટલું લખવાની જરૂર છે તેટલું લખી શકાય એમ પણ નથી; કારણ કે લખનારનો ઉદ્દેશ લોકોને અશ્લીલતા અને અપવિત્રતામાંથી ઉગરવાનો હોવા છતાં તત્સંબંધી જે કાંઈ લખવામાં આવે તેને અપવિત્ર અને અશ્લીલ ગણાવાનો ભય રહે છે. આમ હોવા છતાં પણ કેટલાક નીડર અને ખરાબોલા લેખકોએ આ નવજીવનપ્રાપ્તિના વિષય ઉપર ચોખ્ખે ચોખ્ખું લખીને લોકોનું ધ્યાન તે તરફ ખેંચ્યું છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી અમે કયા વિષયને ઉદ્દેશીને લખીએ છીએ તે તો વાચકો સમજીજ ગયા હશે.

પ્રજોત્પાદક શકિત અને ઉભય જાતિનો તદ્વિષયક સંબંધ, એ વિષય ઘણો અગત્યનો હોવા છતાં તેને આ લેખમાં અમે સ્થાન આપી શકતા નથી; કારણ કે એનું મહત્ત્વ જોતાં એ વિષય એક સ્વતંત્ર પુસ્તકમાંજ ચર્ચાવો જોઇએ એમ અમે માનીએ છીએ. વળી આ પુસ્તકમાં એ વિષયની ચર્ચા કરવી યોગ્ય પણ નથી. એ વિષે માત્ર બે બોલ કહીનેજ સંતોષ માનીશું. મનુષ્યમાં વિષયભોગ કરવાની જે ઘેલછા જોવામાં આવે છે અને ખાસ કરીને પુરુષો પોતાની ઇચ્છાને સંતોષવા માટે પોતાની અર્ધાંગનાઓને પણ વિષયાસકિતમાં ઘસડે છે તેને યોગીઓ છેકજ પ્રકૃતિથી વિપરીત માને છે. રજ અને વીર્ય જેવા પવિત્ર પદાર્થનો આવો દુરુપયોગ કરી તેની બરબાદી કરવી એ મનુષ્ય જેવા વિકાસ પામેલા જીવને છાજતું નથી. આવા પ્રકારના વ્યવહારમાં મનુષ્ય ઘણીવાર પશુથી પણ ઉતરતી પંકિતમાં ઉતરી પડે છે. થોડાક અપવાદ બાદ કરતાં ઘણાંખરાં પશુઓ માત્ર સંતાનોત્પત્તિને માટેજ સંયોગ કરે છે. મનુષ્યો અત્યંત વિષયાસકિતમાં પોતાની શકિતની જે રીતે પાયમાલી કરે છે તેનો અંશ પણ પશુઓમાં જણાતો નથી.

જેમ જેમ મનુષ્યજાતિ ખરી ઉન્નતિને રસ્તે આગળ વધે છે તેમ તેમ

સ્ત્રીપુરુષોનાં એકબીજા પ્રત્યેનાં નવાં નવાં કર્તવ્યોની ભાવના ઉદય પામતી જાય છે અને તેઓ એવી ઉચ્ચ અને પવિત્ર ભાવનાઓનો વિનિમય કરે છે કે જે પશુઓમાં અને પશુતુલ્ય મનુષ્યોમાં જોવામાં નથી આવતી. આ હકીકત ઉચ્ચપથાનુગામી અને આધ્યાત્મિક વૃત્તિવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને લાગુ પડે છે. પતિ-પત્ની વચ્ચે યોગ્ય પ્રકારનો સંબંધ સચવાવાથી બેઉની ઉન્નતિ, શકિત અને સચ્ચારિત્ર્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેનાથી વિપરીત આચરણ કરવાથી તનમનની ક્ષીણતા, દુર્બળતા અને નીતિનું અધઃપતન થાય છે તથા આ માઠું પરિણામ લગ્નસંબંધને માત્ર વિલાસવૃત્તિનુંજ સાધન સમજવાથી ઉદ્ભવે છે. પતિપત્ની બેમાંથી એકની મનોવૃત્તિ ઉન્નતગામી થાય અને બીજાથી તેના જેટલી પ્રગતિ જો ન થાય તો એક આગળ વધે છે અને બીજું પાછું હઠે છે અને એમ કરતાં કરતાં બેઉની વચ્ચે ભારે અંતર પડી જઇ તેમની વચ્ચે વૈમનસ્ય અને વિરોધ પેદા થાય છે. તેઓ એક ઘરમાં રહેવા છતાં જૂદી જૂદી દુનિયામાં વિચરતાં હોય છે અને તેઓ એકબીજા પાસેથી જે સુખની અભિલાષા રાખે છે તે તેમને નથી મળતું. બસ, આ વિષયમાં અમે આના કરતાં વધારે કહેવા ચાહતા નથી. એ વિષયનાં ઘણાં સારાં સારાં પુસ્તકો લખાયાં છે તેમાંથી વાચકને ઘણું જાણવાનું અને વિચારવાનું મળી શકશે. હવે આ અધ્યાયના બાકીના ભાગમાં વીર્યરક્ષાના મહિમાવિષે જે કાંઈ કહેવા જેવું છે તે કહીશું.

યોગી લોકો પોતે તો એવા પ્રકારનું જીવન વ્યતીત કરે છે કે જેમાં સ્ત્રી પુરુષના રતિજન્ય વ્યવહારની ગંધ પણ નથી હોતી; તોપણ જનનેન્દ્રિયોને તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં રાખવાની અગત્ય તથા તેમની શરીરની ઉપર થતી અસરને તેઓ સારી રીતે સમજતા હોય છે. એ ઇન્દ્રિયો નિર્બળ થવાથી આખું શરીરયંત્ર નિઃસત્ત્વ થઇ જાય છે અને દુઃખનો ભોગ થઇ પડે છે. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી (જેનું વર્ણન પૂર્વે થઇ ગયું છે) શરીરમાં એવો તાલમય કંપ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેનાથી કુદરતના હેતુ પ્રમાણે આ સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો અવયવ તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં રહેવા પામે છે. એ ઉપરાંત પૂર્ણશ્વાસથી એ ઇન્દ્રિય સુદૃઢ અને જીવનયુક્ત બને છે અને તેની સહાનુભાવી અસરને લીધે આખું શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. આ કથનનો કોઇએ એવો અર્થ ન સમજવો કે તેનાથી કામવૃત્તિને વિશેષ વેગ મળે છે. એથી ઉલટું યોગીઓ તો કામવૃત્તિના દમનનો અને બ્રહ્મચર્યનોજ ઉપદેશ આપે છે અને લગ્નસં-

બંધમાં તેમજ અન્યત્ર હમેશાં સ્ત્રીપુરુષો વચ્ચે પવિત્ર સંબંધ રહે એવુંજ ઈચ્છે છે. તેઓ કામવૃત્તિનું દમન કરવાનો અભ્યાસ કરે છે અને તેને પોતાની મરજીને આધીન બનાવી દે છે; પરંતુ કામનું દમન કરવું એટલે નપુંસકવૃત્તિ ધારણ કરવી એમ પણ કોઇએ સમજવું નહિ. યોગીઓના ઉપદેશનું રહસ્ય એ છે કે જે સ્ત્રીપુરુષોની જનનેન્દ્રિયો સુદૃઢ અને કુદરતી અવસ્થામાં હોય છે તેમના સંકલ્પમાં એટલી શક્તિ હોવી જોઈએ કે માત્ર પોતાની ઈચ્છાના બળથીજ તેઓ કામવૃત્તિનો જય કરી શકે. અનુચિત અને બિનજરૂરી કામાતુરતા એ તો નિર્બળ જનનેન્દ્રિયનુંજ પરિણામ છે, એવો યોગીઓનો અભિપ્રાય છે.

શરીરમાં રહેલી પ્રજોત્પાદક શક્તિનો દુર્વ્યય ન કરતાં તેનો શરીરની અંદર સંચય કરવામાં આવે, તો તેનાથી શારીરિક અને માનસિક વિકાસમાં આશ્ચર્યકારક પ્રગતિ કરી શકાય છે,એવું પણ યોગીઓ માનતા હોવાથી અજ્ઞાન સ્ત્રીપુરુષો જેમ પોતાની શક્તિ નષ્ટ કરી દે છે,તેમ તે પોતાની શક્તિઓને વ્યર્થ ન ગુમાવતાં તેનો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે સદુપયોગ કરે છે. આગળ જતાં અમે તમને એક ક્રિયા એવી બતાવીશું કે જેના અભ્યાસથી પ્રજોત્પાદક શક્તિને માનસિક વિકાસ અથવા શારીરિક બળના રૂપમાં પરિવર્તિત કરી શકાય. યોગીઓના જેટલો સખત ઇન્દ્રિયનિગ્રહ સાધકને કદાચ પસંદ ન હોય તોપણ તેને એટલું તો જરૂર પ્રતીત થશે કે પૂર્ણશ્વાસ લીધાથી બીજા કોઇપણ ઉપાય કરતાં જનનેન્દ્રિયમાં વિશેષ બળનો સંચાર થઇ શકે છે. એટલું પણ સ્મરણમાં રાખવું કે અમે જે બળની વાત કરીએ છીએ તે અસ્વાભાવિક કામવૃત્તિની ઉત્તેજના નહિ પણ પ્રાકૃતિક સ્વસ્થતા છે. જેઓ અત્યાર સુધી વિલાસમય વૃત્તિઓના દાસ હશે તેમને પણ સમજાશે કે જનનેન્દ્રિયની પ્રાકૃતિક સ્થિતિનો અર્થ કામવાસનાનું ઉપશમન અને નિગ્રહ થાય છે; અને જેઓ અત્યંત ઇન્દ્રિયસુખથી નિઃસત્ત્વ બની ગયા છે તેઓ પણ આ ક્રિયાની મદદથી પોતાની નિર્બળતા દૂર કરશે અને તેમના ચહેરા ઉપર ફરીથી નવું નૂર લાવી શકશે. એટલાજ માટે અમે ફરી ફરીને કહીએ છીએ કે અમારા લખાણનો કોઈ અનર્થ ન કરે.યોગીઓનો આદર્શ તો શરીરનાં તમામ અંગોને સંપૂર્ણ રીતે સુદૃઢ રાખવાનો અને પોતાની વાસનાઓને ઇચ્છાશક્તિના કાબુમાં સંયત રાખીને સર્વદા ઉચ્ચ અને પવિત્ર ભાવનાઓમાં વિચરણ કરવાનો છે.

યેાગીએા સ્ત્રીપુરુષની ઉત્પાદક શક્તિના સદુપયેાગ અને દુરુપયેાગના સંબંધમાં ઘણુંજ ઉંડું તત્ત્વ જાણતા હેાય છે.આમાંની કેટલીક વાતેા યેાગીએાનાં મંડળેામાંથી બહાર આવી ગઇ છે અને તેમાંની કેાઈ કેાઇ ક્રિયાએા પાશ્ચાત્ય લેખકેાના જાણવામાં આવતાં તેમણે તે પેાતાનાં પુસ્તકેામાં લખી નાખી છે;જેનાથી બેશક ઘણેા લાભ થયેા છે. આ પુસ્તકમાં આ વિષયનાં કેટલાંક આભ્યન્તરિક તત્ત્વેાની ચર્ચા કરતાં અમે એક એવી ક્રિયા બતાવીશું કે જેથી ઉત્પાદક શક્તિનેા વ્યય થતેા અટકાવીને તેના વડે આખા શરીરને નવું જીવન આપી શકાય. વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તેને જો કેાઇ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે, તેા તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પેાતાનાજ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્ત્વ જો નવયુવકેાના અંતરમાં વસી જાય તેા તેએા અનેક પ્રકારની વિપત્તિએા અને કષ્ટની પરંપરામાંથી બચે અને શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા ધર્મ, એ બધી બાબતેામાં પેાતાનું કલ્યાણ સાધી શકે.

જનનશક્તિનું આ રીતે યુક્તિપુરઃસર પરિવર્તન કરવાથી બળ, બુદ્ધિ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર પવિત્ર એાજસથી પરિપૂર્ણ થઇ જાય છે અને તે યેાગીની કાંતિમાં તેજ અને પ્રતાપરૂપે ઝળકી ઉઠે છે. આ પ્રમાણે એકવાર આ શક્તિનું પરિવર્તન થયું એટલે તેનેા જે ઉપયેાગ કરવેા હેાય તે કરી શકાય છે.કુદરતે પ્રાણનું અત્યંત બળપૂર્ણ રૂપાન્તર કરીને તેને રજ તથા વીર્યરૂપે સ્ત્રીપુરુષેાની જનનશક્તિમાં એકત્રિત કરી દીધું છે. ઘણામાં ઘણી જીવનશક્તિને સંગઠિત કરીને તેને થેાડામાં થેાડા પરિમાણમાં ભરી દીધી છે. પ્રાણીમાત્રના શરીરયંત્રમાં જનનેન્દ્રિય એ મેાટામાં મેાટેા પ્રાણનેા ભંડાર છે. એ શકિતને અધેાગામી થતી અટકાવીને કેાઇ રીતે ઊર્ધ્વગામી કરવી જોઇએ; જેથી કરીને માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક કલ્યાણ સાધી શકાય. કુદરતે પ્રાણીમાત્રને આ અથાગ શકિતભંડારની બક્ષીસ આપેલી છે. તેએા ધારે તેા તેનાવડે નવજીવન પ્રાપ્ત કરે અથવા તેને ભેાગવિલાસમાં ખર્ચી નાખે.

જનનશકિતને ઊર્ધ્વગામી કરવાની યેાગીએાની ક્રિયા અતિ સરળ છે. તાલયુકત શ્વાસની સાથે તે બહુ સહેલાઇથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. તેનેા અભ્યાસ કેાઇ પણ વખતે થઇ શકે છે; પરંતુ જે વખતે કામવૃત્તિનું પ્રાબલ્ય જોવામાં આવે તે વખતે આ ક્રિયા અવશ્ય કરવાની અમારી સલાહ છે. એવે વખતે જે શકિતનું ઉદ્દીપન થાય છે તેને ફેરવી નાખીને શરીરને પુષ્ટિ, બળ

અને તેજ અર્પવામાં વાપરી શકાય. એ ક્રિયા હવે તમને બતાવવાનો સમય આવી પહોચ્યો છે. જે સ્ત્રીપુરુષોને બુદ્ધિનાં અને શરીરબળનાં કામો કરવાનાં છે, તેઓ આ શકિતનો પોતપોતાના ધંધામાં ઘણીજ સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકશે. આ ક્રિયામાં બીજું કાંઇજ વિશેષ કરવાનું નથી. માત્ર તાલયુકત શ્વાસની સાથે શકિતને ઉત્પાદક અવયવ આગળથી ઉપર ચડાવીને પ્રશ્વાસ વખતે તેને શરીરના જે ભાગમાં આપણે સંચિત કરવી હોય ત્યાં મોકલી દેવી. કોઇએ આ ઉપરથી એમ ન સમજવું કે આ રીતે વીર્ય અથવા રજજ ખેંચાઇને ઉપર ચડે છે; પણ જે પ્રાણશકિતવડે કામવૃત્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તે પ્રાણશકિત જે ઉત્પાદક શકિતનું ખરેખરૂં સત્ત્વ છે તે શકિતજ આ ક્રિયાથી ઉપર ચડે છે.

ક્રિયાનું વિધાન

કામકાજના વિચારમાંથી તથા બીજી નાના પ્રકારની કલ્પનાઓમાંથી મનને નિવૃત્ત કરીને શક્તિના ઉપરજ એકાગ્ર કરવું. એમ કરતાં કામકાજના વિચાર તરફ મન દોડે તો નાહિંમત ન થવું પણ એમ સમજવું કે જે શક્તિવડે તમે તમારા મન અને શરીરને બળવાન કરવા માગો છો તેનોજ એ આવિર્ભાવ છે. કાં તો શિથિલ થઇને ચત્તા સૂઈ રહેજો અથવા તમને ફાવે તે રીતે બેસજો અને એવી કલ્પના કરજો કે જાણે તમે તમારી ઉત્પાદક શક્તિને ઉપર ચડાવીને સાર્યકેન્દ્રમાં સંચિત કરી રહ્યા છો. સાથે સાથે તાલયુક્ત શ્વાસ લેતા જજો અને દરેક શ્વાસની સાથે પ્રબળ કલ્પના કરજો કે તમારી ઉત્પાદક શક્તિ ખેંચાઇને ઉપર ચડે છેજ. પ્રત્યેક શ્વાસની સાથે એવી પ્રબળ આજ્ઞા આપવી કે જનનેન્દ્રિયમાંથી શક્તિ ઉપર ચડે અને સૌર્યકેન્દ્રમાં જઈને સ્થિર થાય. શ્વાસનો તાલ બરાબર સધાયો હશે અને કલ્પના સુસ્પષ્ટ હશે તો થોડીવારમાં તમને પોતાનેજ ઉપર ખેંચાતી શકિતની ગતિનો અને તેની ઉત્તેજક અસરનો અનુભવ થશે. જો તમારે માનસિક બળની વૃદ્ધિ કરવી હોય તો એ શકિતને સૌર્યકેન્દ્રમાંથી ખેંચીને મગજ સુધી લઇ જવી. આજ્ઞા આપ્યાથી અને શકિત ખેંચાઇને મગજમાં પહોંચી જાય છે એવી ભાવનાથી આ કાર્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે. શકિતના જેટલા અંશની મગજમાં આવશ્યકતા હશે તેટલોજ અંશ ત્યાં જશે અને બાકીની શકિત સૌર્યકેન્દ્રમાં સંચિત થએલી રહેશે. આ પરિવર્તન કરવાની ક્રિયામાં માથાને સરળતાથી સ્વાભાવિક રીતે સહેજ આગળ નમાવવું જોઇએ.

આ નવજીવન પ્રાપ્તિ કરવાનેા વિષય એટલેા મહત્ત્વનેા અને ગંભીર છે કે તે પ્રયેાગ અને શેાધખેાળ માટે વિશાળ ક્ષેત્ર ઉપસ્થિત કરી દે છે; અને અમે ઇચ્છીએ છીએ કે એ વિષય ઉપર એક ન્હાનું પુસ્તક તૈયાર થાય અને જાહેર વેચાણ માટે નહિ પણ ખાસ યેાગ્યતાવાળાં મનુષ્યેામાં પ્રચલિત થાય તેા ઘણું સારૂં. જેએા શુદ્ધ હેતુથી જ્ઞાનની પિપાસા ધરાવતાં હશે તેએાજ આવા પુસ્તકનાં અધિકારી ગણાશે અને પેાતાની વિષયી કલ્પનાએા અને વૃત્તિએાને પેાષણ મળે એવું સાહિત્ય જેએા શેાધતાં હશે તેમને માટે એ પુસ્તક નથી.

अध्याय ३५ मो-मानसिक स्थिति

જેમણે સાહજિક મનને તથા સ્થૂળશરીરને પેાતાને વશવર્તી રાખવાની કળા યેાગીએાના ઉપદેશદ્વારા પ્રાપ્ત કરી છે અને દૃઢસંકલ્પની સાહજિક મન ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે પણ જેએા જાણે છે તેએા એટલું તેા સહેલાઇથી સમજી શકશે કે મનની સ્થિતિની આરેાગ્યતા ઉપર ભારે અસર થાય છે. જે માણસનું મન પ્રફુલ્લ અને સુખી હેાય છે તેનું શરીર પણ પેાતાના ધર્મ સ્વાભાવિકરીતે બજાવ્યેજ જાય છે, પણ જેએા વિષાદ-યુકત, ચિંતાતુર, ચીડીઆ, દ્વેષી અને ક્રોધી હેાય છે તેએા પેાતાના શરીર ઉપર એટલી માઠી અસર નીપજાવે છે કે જેને પરિણામે શરીરમાં વિકૃતિ પેદા થઈ અંતે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

સારા સમાચારનું શ્રવણ અને ખુશમિજાજી માણસેાની સેાબત તથા મનનું રંજન કરે એવી પરિસ્થિતિ–એ સર્વની શુભ અસરથી સ્વાભાવિક ક્ષુધા ઉત્પન્ન થાય છે;પરંતુ માઠા સમાચાર અને મનને ગ્લાનિ તથા કંટાળેા પેદા કરે એવાં માણસેાના સહવાસથી તથા દિલગીરી ઉપજાવે એવી જગ્યામાં રહેવાથી ભૂખ મરી જાય છે અને જમવાની વૃત્તિજ થતી નથી. મનપસંદ ભેાજનનું સ્મરણ થતાં મેાંમાં પાણી આવે અને ઘૃણા પેદા કરે એવી ચીજનું સ્મરણ થતાં સૂગ ચડે છે.

આપણી માનસિક સ્થિતિનું પ્રતિબિંબ સાહજિક મન ઉપર પડે છે અને સાહજિક મનનેા શરીરની સાથે સીધેા સંબંધ હેાવાથી માનસિક સ્થિતિની શરીરનાં કાર્યો ઉપર કેટલી બધી અસર થઈ શકે છે,એ સમજવું અઘરૂં નથી.

ખેદયુક્ત વિચારોની અસર રુધિર–સંચાર ઉપર તાત્કાલિક થાય છે અને તેમ થતાં એ માઠી અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પ્રસરી જાય છે;એટલે પરિણામે શરીરની પુષ્ટિમાં ત્રુટિ અને વિક્ષેપ આવે છે. નઠારા વિચારો ભૂખને મંદ કરી નાખે છે; અને તેમ થતાં શરીરને પૂરતું પોષણ ન મળે અને લોહી જીવન અને બળવગરનું થાય એ ઉઘાડુંજ છે. એથી ઉલટું ખુશનુમા વિચારો અને પવિત્ર ભાવનાઓથી પાચનશક્તિ જાગૃત થાય છે, ભૂખ ઉઘડે છે, રુધિર-સંચારને વેગ મળે છે અને સારાંશમાં આખા શરીર ઉપર તેની શુભ અસર ફેલાઇ જાય છે.

ઘણા લોકો એવો ભૂલભરેલો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે માનસિક ભાવો-ની શરીરના ઉપર અસર થાય છે એ વાત ગુપ્તવિદ્યા જાણવાનો દાવો કરના-રાએ તથા મનોબળવડે વ્યાધિ દૂર કરવાનું કામ કરનારાઓએ પોતાના સ્વાર્થને માટે જોડી કહાડી છે; પરંતુ વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ કરનારાઓએ આ બાબત ઉપર જે પ્રામાણિક લેખો લખ્યા છે તે ઉપરથી માલૂમ પડશે કે મન અને શરીરના સંબંધમાં જે કાંઇ અમે લખ્યું છે તે સત્ય બનાવોને આધારેજ લખેલું છે. માનસિક સ્થિતિ અને શ્રદ્ધાની અસર શરીરના ઉપર ત્વરાથી થાય છે એવું કેટલીએવાર પૂરવાર થઇ ચુક્યું છે. કેટલાંએ માણસો પોતાના અથવા બીજાઓના વિચારની અસરથી માંદાં પડયાં છે અથવા મંદવાડમાંથી સાજાં પણ થઇ ચુકયાં છે;અને વિચાર એ એક પ્રકારની માનસિક સ્થિતિ છે.

ક્રોધના આવેશથી મોંમાંનું થુંક વિષમય બની જાય છે અને માતા ગુસ્સે થાય અથવા ભયભીત થઇ જાય તો તેનું દૂધ બાળકને માટે ઝેરી થઇ જાય છે.ચિંતાતુર અને ભયત્રસ્ત સ્થિતિમાં મનુષ્યના જઠરમાંથી પાચકરસનું સ્રવણ જેવું જોઇએ તેવું થતું નથી. આવાં આવાં હજારો ઉદાહરણ મળી આવે છે.

ખોટા વિચારોથી વ્યાધિ પેદા થાય છે એમાં શું તમને સંદેહ છે? તો કેટલાક પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો શું કહે છે તે જુઓ:—

"આફ્રિકાના કોઇ કોઇ ભાગમાં ક્રોધ અથવા ચિંતા કરવાથી જરૂર તાવ આવે છે."

સર સેમ્યુએલ બેકર

"એક વાર મનને આઘાત લાગવાથી પ્રમેહ ઉત્પન્ન થાય છે. માનસિક અસરથી થતા વ્યાધિનું આ એક સ્પષ્ટ ઉદાહરણ છે."

સર બી. ડબલ્યુ. રીચર્ડસન

"ઘણા પ્રકારના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરતાં મને એવું માનવાને પૂરતાં કારણો મળ્યાં છે કે ઘણા વખત સુધી ચિંતા કરવાથી શરીરના અંદરના ભાગમાં ચાંદાં ઉત્પન્ન થાય છે." **સર જ્યોર્જ પેજેટ**

" યકૃતની અંદર થતાં ઝેરી ચાંદાંઓનાં દર્દીઓમાંનાં ઘણાંક તો લાંબા વખત સુધી ચિંતા કરી કરીને આ વ્યાધિના ભોગ થઇ પડયાં છે,તે જોઇને મને બહુ નવાઇ લાગે છે. આ જાતના એટલા બધા દાખલા જોવામાં આવે છે કે તેને અકસ્માતતરીકે લખાયજ નહિ. **મર્ચિસન**

" ખાસ કરીને છાતીનાં ઝેરી ચાંદાંની બિમારી ચિન્તા કરવાથી ઉત્પન્ન થાય છે." **ડૉ૦ સ્નો**

કમળો માનસિક સ્થિતિના બગાડાથી થાય છે એવું ડૉ૦ વિલ્કસ જાહેર કરે છે. બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં ડૉ૦ **ચર્ટન** ચિન્તા કર્યાથી કમળો થયાનો એક દાખલો ટાંકે છે. માનસિક આઘાતથી રુધિરક્ષીણુતાના વ્યાધિના કેટલાક દાખલા ડૉ૦ **મેકેન્ઝી** બતાવે છે. અતિશય લાગણીના આવેશથી "એન્જીના પેકટોરિસ " નામનું દર્દ થાય છે, એવું ડૉ૦ હન્ટર લખે છે.

"અતિશય માનસિક શ્રમને પરિણામે ચામડી ઉપર ફોલ્લીઓ થઈ આવે છે. શરીરના અંદરના ભાગમાં થતાં ચાંદાં, અપસ્માર, ગાંડપણ વગેરે વ્યાધિઓમાં શારીરિક કરતાં માનસિક કારણ વિશેષ હોય છે. મનની અસરથી થતા શરીરના વ્યાધિઓ તરફ બહુજ થોડું લક્ષ અપાય છે તે અજાયબ જેવું છે." **રીચર્ડસન**

" મેં કરેલા પ્રયોગો ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે હઠ, ઇર્ષ્યા અને ચિન્તાના વિચારોથી શરીરની અંદર એવાં મિશ્રણ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેમાંનાં કેટલાંક તો ઘણાંજ ઝેરી છે; તેવીજ રીતે સંતોષ, પ્રેમ અને એવા બીજા સુખજનક વિચારોથી પોષકમિશ્રણો પેદા થાય છે, જેનાથી શરીરનાં દેહાણુઓ ઉત્તેજિત થઇ શકિત ઉત્પાદન કરે છે." **એલ્મરગેટ્સ**

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં મનોબળથી વ્યાધિ મટાડવાની પ્રથા શરૂ થઇ તે પહેલાં પ્રગટ થએલા "માનસિક વ્યાધિઓ " નામના ગ્રંથનો કર્તા ડૉ૦ **હેકટયુક** લખે છે કેઃ-"ઉન્માદ, ગાંડપણ,લકવો,માથે પળીઆં આવવાં, કમળો, દાંતનો સડો, ગર્ભાશયનાં દર્દો, ખરજવું વગેરે દર્દો ભયમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે."

ચેપી રોગના પ્રચાર વખતે ઘણાંએ માણસો ફકત ભયનાં માર્યાંજ માંદાં

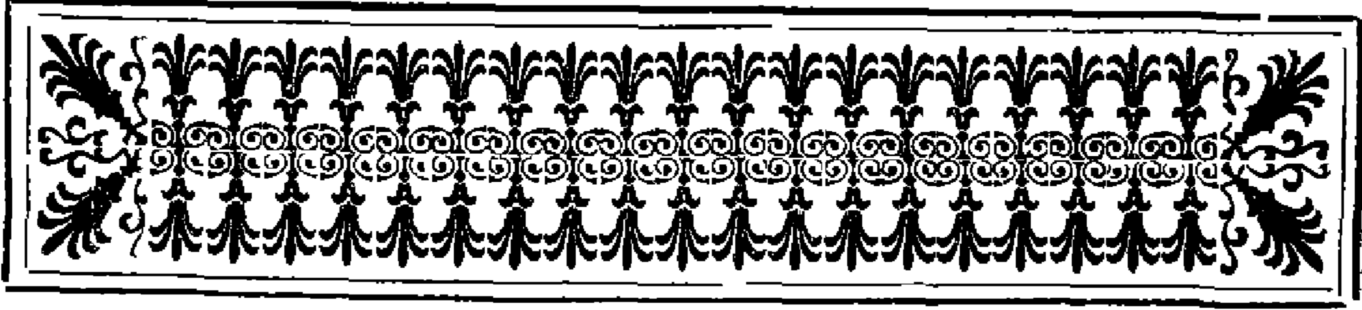
પડે છે અથવા રોગનો હુમલો સાધારણ હોય તોપણ ભયનાં માર્યાં મરણ પામે છે. જેમના શરીરમાં જીવનશકિત બહુજ અલ્પ હોય છે, તેમનાપરજ આ રોગનું આક્રમણ વિશેષે કરીને થાય છે અને ભય તથા એવી બીજી વૃત્તિ-ઓવડે શરીરબળ ક્ષીણ થાય છે, એ વાત ધ્યાનમાં લીધાથી ઉપરનું કથન ઝટ સમજી જવાય છે.

આ વિષયનાં ઘણાં પુસ્તકો છે તેથી તેનો ઝાઝો વિસ્તાર કરવાની જરૂર નથી; પણ આ ચર્ચા બંધ કરતાં પહેલાં અમે વાચકોના મન ઉપર એક વાત જે દૃઢપણે ઠસાવવા માગીએ છીએ તે એ છે, કે વિચાર ક્રિયાનું રૂપ ધારણ કરે છે અને માનસિક સ્થિતિઓ તદનુરૂપ શારીરિક સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

યોગશાસ્ત્રનો હેતુ શિષ્યોના મનમાં સ્થિરતા, શાંતિ, દૃઢતા અને નિર્ભ-યતા ઉત્પન્ન કરવાનો છે કે જે શરીરદ્વારા પ્રતિબિંબિત થાય છે. યોગાભ્યાસી-ઓના મનમાં શાંતિ અને નિર્ભયતા સ્વભાવગત બની જાય છે; પણ જેમણે હજી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત નથી કરી તેઓ પોતાના મનને શાંત રાખવાની ભાવના કર્યા કરે અને જેનાથી મનમાં શાંતિનો ઉદ્રેક થાય એવાં સૂત્રો વિચાર્યા કરે તો તેમને ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. "હું તેજસ્વી, પ્રસન્ન અને સુખી છું." એવા શબ્દો વારંવાર મનમાં ઉચ્ચારવા અને તેનો અર્થ હૃદયમાં ધારણ કરવો. એમાં રહેલા ભાવને રોજના જીવનમાં ઉતાર્યાથી તમને માનસિક અને શારીરિક ઉભય લાભ થશે અને આધ્યાત્મિક તત્ત્વો ગ્રહણ કરવાની તમારામાં યોગ્યતા આવતી જશે.



ખંડ ૧ લો—સમાપ્ત



खंड २ जो—सूक्ष्म अंग

अध्याय १ लो—मनुष्यनी आंतरिक रचना

મનુષ્યનું જે અંગ આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે અને જેનો આપણે સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ તેના સંવર્ધન અને સંરક્ષણસંબંધી આપણે અત્યારસુધીમાં પૂરતું વિવેચન કરી ગયા છીએ;પણ મનુષ્યનું શરીર,કે જેને હવે આપણે તેના બીજા શરીરને મુકાબલે સ્થૂળશરીર એવું નામ આપવું પડશે, તે તો માત્ર તેનું એક બાહ્ય આવરણ અથવા કોશ છે. મનુષ્યની રચના સાધારણ માણસો જાણે છે તે કરતાં વધારે ગુંચવણભરેલી છે. તેનામાં સ્થૂળશરીર ઉપરાંત સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, બુદ્ધિ વગેરે અનેક તત્ત્વો રહેલાં છે એટલુંજ નહિ પણ તે આત્મા છે અને ઉપર જણાવેલાં ઓછીવધતી ઘનતાવાળાં સાધનોનો તે પોતાના આવિષ્કારમાટે ઉપયોગ કરે છે. જેને આપણે શરીર કહીએ છીએ તે તો એ આત્માનું સ્થૂળતમ આવરણ અને સાધન છે. આત્માનાં જૂદાં જૂદાં સાધનો અથવા આવરણો જૂદી જૂદી ભૂમિકામાં કાર્ય કરી શકે છે. દાખલા-તરીકે સ્થૂળશરીર સ્થૂળભૂમિકામાં અને સૂક્ષ્મશરીર સૂક્ષ્મભૂમિકામાં કાર્ય કરી શકે છે. આ બાબત આગળ જતાં વિસ્તારથી ચર્ચાશે ત્યારે તે વાચકને સારી રીતે સમજાઈ જશે.

મનુષ્યનું સત્ય સ્વરૂપ જે આત્મા છે તે પરમાત્માનો એક અંશ છે—પર-બ્રહ્મરૂપી અગ્નિનો એક તણખો છે. આ અગ્નિનો તણખો એક ઉપર એક આવેલાં કેટલાંએક પડની અંદર પૂરાએલો છે. એ પડ અથવા કોશ ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં સ્થૂળ હોવાથી આત્માના પૂર્ણ આવિર્ભાવમાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્ય વિકાસક્રમમાં જેમ જેમ પ્રગતિ કરતો જાય છે તેમ તેમ તેની જ્ઞાનશકિત વધારે ઉંચી ભૂમિકાઓમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેને પો-

તાના સ્વભાવનું વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું જાય છે. આત્માની અંદર તમામ પ્રકારની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ રહેલી છે અને જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નત થતો જાય છે તેમ તેમ તેની અંદર સ્વાભાવિકરીતે રહેલી શકિતઓ અને વિભૂતિઓ આવિષ્કૃત થાય છે.

યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્ય સાત જૂદાં જૂદાં તત્ત્વોનો બનેલો છે. મનુષ્યનું સત્યસ્વરૂપ આત્મા છે અને બાકીનાં ઉતરતાં તત્ત્વો આત્માની આસપાસ વીંટળાએલાં આવરણ છે, એવી કલ્પના કરવાથી મનુષ્યની રચનાનો સારો ખ્યાલ આવી શકે છે. પૂર્ણરીતે વિકસિત થએલો આત્મા સાતે ભૂમિકામાં રહીને કાર્ય કરી શકે છે; પણ હાલની માનવજાતિમાંના ઘણાખરા લોકો માત્ર નીચલી ભૂમિકાઓમાંજ કાર્ય કરવા શકિતમાન છે. અલબત્ત, મનુષ્ય ગમે તેટલો અવિકસિત અવસ્થામાં હોય તોપણ તેની અંદર એનાં એજ સાતે તત્ત્વો અસ્ફુટ હાલતમાં રહ્યાં રહ્યાં વિકાસની વાટ જોતાં પડેલાં તો હોય છેજ. છેલ્લી પાંચ ભૂમિકાઓ તો આપણામાંથી ઘણાએ પસાર કરેલી છે, છઠ્ઠીમાં બહુજ થોડાં માણસોનો પ્રવેશ થયો છે અને સાતમી ભૂમિકામાં તો ભાગ્યેજ કોઈ દાખલ થયું હોય એમ કહીએ તો કદાચ ચાલે. ×

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો

૧ સ્થૂળ શરીર, ૨ સૂક્ષ્મશરીર, ૩ પ્રાણ, ૪ સાહજિક મન, ૫ બુદ્ધિ, ૬ આધ્યાત્મિકબુદ્ધિ, ૭ આત્મા. *

આ સાતે તત્ત્વોનું વિવેચન કરતાં આપણે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મમાં અર્થાત્ છેક નીચેથી ધીમે ધીમે ઉપર જતા જઈશું. પ્રથમ આપણે જરા સ્થૂળ-શરીરનું અવલોકન કરી લઈએ.

૧-સ્થૂળશરીર

મનુષ્યનાં સાતે આવરણોમાં તેનું સ્થૂળશરીર સૌથી વિશેષ પ્રત્યક્ષ પદા-

× આ વિચાર થીઓસોફીપંથને લગતો અને ઋષિમુનિઓના સિદ્ધાંત કરતાં ઉલટો છે કોઈ પુરાણમાંથી આવા ભાવનું મળી આવે તો જૂદી વાત છે. **સંપાદક**

* આ સાત તત્ત્વો અને તેને સમજાવવાનું ધોરણ પણ થીઓસોફીપંથને લગતું હોઈ તે વિષે અનુવાદકના ઉપોદ્ઘાતમાં લખેલું જણાશે.આ રીતે આ વિષય સમજવાથી પણ નવાસવા માણસને લાભજ છે; પરંતુ તે ઠીક ઠીક સમજવા ઇચ્છનારે તો દર્શનશાસ્ત્ર અથવા તેને અનુસરતા ગ્રંથોજ વાંચવા જોઈએ. **સંપાદક**

થઈ છે. તેનું સ્થાન છેક કનિષ્ઠ છે અને મનુષ્યના આવિષ્કારનું તે અત્યંત સ્થૂળ અને અપૂર્ણ સાધન છે; પણ આથી કરીને તેને નકામું ગણીને તેના તરફ દુર્લક્ષ કરવું ઘટે નહિ. એથી ઉલટું એમ પણ કહેવું જોઇએ કે શરીર એ આત્માનું અમુક સમયને માટે નિયત થએલું મંદિર છે અને વિકાસક્રમના જે પગથીઆ ઉપર મનુષ્ય છે તે સ્થિતિમાં તેના વધુ વિકાસમાટે તે બહુજ અગત્યનું સાધન છે; એટલા માટે શરીરની ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ અને તેને આત્માનું સાગોપાંગ સાધન અથવા ઓજાર બનાવવા માટે ઘટતા ઉપાય લેવા જોઇએ. પોતાના શરીરને એટલે દરજ્જે તાલિમ આપીને યોગીએ તે-યાર કરવું જોઈએ કે તે મનની આજ્ઞાને વશ વર્તે અને જેમ હાલ જોવામાં આવે છે તેમ તે પોતાને મનની સત્તાનીચે દબાવી ન દે. શરીરને ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમાં લાવવા માટે શું શું કરવું જોઇએ તેનો આપણે પહેલા ખંડમાં વિચાર કરી ગયા છીએ ;તેથી અત્રે તેનો ઉલ્લેખમાત્ર કરીનેજ આગળ વધીશું. વાચકને એ સંબંધમાં એટલું સૂચન કરીશું કે શરીરના ઉપર કાબુ મેળવ-વો અને તેની માવજત કરવી એ યોગવિદ્યાનું પહેલું પગથિયું છે.

૨—સૂક્ષ્મ અથવા લિંગશરીર

આત્માનું આ આવરણ સ્થૂળશરીરના જેટલું સર્વને જાણીતું નથી; પણ સ્થૂળશરીરની સાથે તેનો અત્યંત નિકટનો સંબંધ છે અને તે તેની જાણે બીજી પ્રતિકૃતિજ હોય તેવી તેની રચના છે. છેક પ્રાચીનકાળથી તમામ પ્ર-જાઓને તેની થોડીઘણી માહિતી હતીજ; અને એ શરીરના અસ્તિત્વની બાબતમાં તેના ખરા સ્વરૂપનું પૂરૂં જ્ઞાન ન હોવાથી નાનાપ્રકારના વહેમ અનેભેદભરેલા બનાવોની કથાઓ પ્રચલિત થતાં આવ્યાં છે. જે તત્ત્વોનું સ્થૂળશરીર બનેલું છે,તેજ તત્ત્વોનું આ સૂક્ષ્મશરીર પણ ઘડાયું છે; તફાવત એટલોજ કે સ્થૂળશરીર કરતાં એનામાં આ તત્ત્વો વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં જોવામાં આવે છે; તોપણ એ પદાર્થ જડ તો ખરોજ. એનો કાંઈક વધારે સ્પષ્ટ ખ્યાલ આપવા સારૂ આપણે પાણીનું ઉદાહરણ લઈએ. પાણી વસ્તુત: એકનું એક હોવા છતાં તે ઓછીવધતી ઘનતાવાળા જૂદા જૂદા રૂપમાં પ્ર-તીત થાય છે. બરફના રૂપમાં તે છેકજ પથ્થર જેવું નકકર જોવામાં આવે છે. એના ઉષ્મમાનમાં જરા વૃદ્ધિ થતાં તે જળનું પ્રવાહી સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને આગળ જતાં તે અદૃશ્ય વરાળ બનીને ઉડી જાય છે. ખરૂં જોતાં વરાળ તો અદૃશ્ય છે. આપણે જે ઉના પાણીમાંથી નીકળતી વરાળ જોઇએ છીએ તે

વરાળ ભેજવાળી હવાની સાથે સંપર્કમાં આવતાં વાદળાંનો ગોટો બની જાય છે અને તેથી તે દૃષ્ટિએ પડે છે. સૂક્ષ્મશરીરનું પણ આ પ્રમાણે છે. તેની રચનામાં પણ સ્થૂળશરીરમાં જોવામાં આવતાં તત્ત્વોજ વપરાયાં છે; પણ તે બધાં અતિ સૂક્ષ્મરૂપમાં હોવાથી સાધારણ રીતે નજરે પડતાં નથી.

સૂક્ષ્મશરીર એ સ્થૂળશરીરનીજ જાણે આબેહૂબ પ્રતિકૃતિ હોય તેવું છે અને ચોક્કસ સંજોગોમાં તે તેનાથી છૂટું પડે છે. સાધારણ રીતે સ્થૂળશરીરથી સૂક્ષ્મશરીરને જ્ઞાનપૂર્વક અલગ કરવાનું કાર્ય ઘણું કઠણ છે, પણ અધ્યાત્મ-માર્ગમાં આગળ વધેલ વ્યક્તિઓ પોતાના સૂક્ષ્મશરીરને સ્થૂળથી છૂટું કરી તેને ઘણે દૂરસુધી મોકલી શકે છે. દૂરદર્શન કરવાની સિદ્ધિ જેમણે પ્રાપ્ત કરી છે તેઓ આ સૂક્ષ્મશરીરને સહેલાઈથી જોઇ શકે છે. તેઓ કહે છે કે એની આકૃતિ બરાબર સ્થૂળશરીરના જેવીજ છે અને એક બારીક રૂપેરી રજ્જુવડે બેઉ શરીર સંધાએલાં છે.

સ્થૂળશરીરના મરણ પછી આ સૂક્ષ્મશરીર કેટલાક કાળસુધી જીવંત રહે છે અને ચોક્કસ સંજોગોમાં તે મનુષ્યોની દૃષ્ટિએ પડે છે. એવા બનાવને સાધારણ ભાષામાં ભૂત કહેવામાં આવે છે. મરી ગએલાં મનુષ્યોના સૂક્ષ્મ-શરીરને પ્રત્યક્ષ કરવાનાં બીજાં પણ કેટલાંક વિધાનો છે. અમુક કાળ પછી જેમ સર્પ કાચળીનો પરિત્યાગ કરે છે તેમ જીવાત્મા આ સૂક્ષ્મદેહનો પણ ત્યાગ કરે છે ત્યારે તે નિર્જીવ,ચેતનરહિત સૂક્ષ્મદેહનું ખોખું થોડા વખત દૂર-દર્શન કરનારાઓને આકાશમાં રવડતી વાદળા જેવી મનુષ્ય આકૃતિરૂપે દે-ખાય છે. થોડા સમય પછી સ્થૂળદેહની માફક એનાં પરમાણુઓ પણ પંચ-ત્વને પામી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર મરવા સૂતેલા મનુષ્યનું સૂક્ષ્મશરીર વાસ-નાના અસાધારણ બળના પ્રભાવે સ્થૂળશરીરથી છૂટું પડી તેનાં સગાં તથા ઇષ્ટમિત્રોને ઘણે દૂર જઇ દર્શન આપે છે. આવી જાતના ઘણા દાખલા પર-લોકતત્ત્વની શોધખોળ કરનારાઓએ પોતાના અહેવાલોમાં ટાંકયા છે અને વાચકોને પણ કદાચ એવી જાતના અનુભવ થયા હશે.

સાધારણ માણસની નજરથી આ શરીર જોઇ શકાતું નથી;પણ દૂરદર્શન કરવાની શક્તિનો જેનામાં ચોક્કસ દરજ્જે વિકાસ થયો હોય છે, તેઓ તેને ઘણી સહેલાઇથી જોઇ શકે છે. અમુક સંજોગોમાં જીવતા મનુષ્યના સૂક્ષ્મદેહ-ને તેના મિત્રો તથા અન્ય સ્નેહીઓ જોઇ શકે છે,પરંતુ તેમાં જોનારની તથા જેનું શરીર જોવામા આવે છે તે બેઉની માનસિક સ્થિતિ વિશિષ્ટ પ્રકારની

હોય તોજ તેમ બની શકે છે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરનાર પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે એ શરીરને ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકે છે, પણ એવી સિદ્ધિ-વાળા પુરુષો ઘણા વિરલ છે; કેમકે યોગાભ્યાસમાં અમુક હદસુધી પ્રગતિ કર્યા પછીજ એવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

મરવા પડેલા મનુષ્યનું સૂક્ષ્મશરીર પણ ઉપર કહ્યા તેવા સિદ્ધ પુરુષો જોઇ શકે છે. સ્થૂળશરીરની સાથે તે નાજુક રજ્જુથી જોડાએલું હોવાથી તે થોડી વારસુધી મૃતપ્રાય દેહની આસપાસ ભમતું જોવામાં આવે છે. તે રજ્જુ તૂટી જતાં સ્થૂળશરીરનું મરણ નીપજે છે અને જીવ પોતાની સાથે આ સૂક્ષ્મશરીરને લઇને ચાલ્યો જાય છે. કેટલાક સમય પછી જીવ એ સૂક્ષ્મ-શરીરનો પણ સ્થૂળની માફક પરિત્યાગ કરે છે.

હમણાં તો માત્ર આત્માનાં આવરણો અથવા સાધનોનો ઉલ્લેખજ કરીએ છીએ, તેથી હવે આપણે ત્રીજા તત્ત્વનો વિચાર કરીએ; પણ તે પહેલાં સૂક્ષ્મશરીરને લાગતી એક જાણવા જેવી બાબત તરફ વાચકનું લક્ષ ખેંચવા ઇચ્છીએ છીએ. સુષુપ્તિઅવસ્થામાં કોઇ કોઇવાર સ્થૂળશરીરથી છૂટું પડીને સૂક્ષ્મશરીર ભ્રમણ કરી આવે છે અથવા બીજાં કેટલાક આશ્ચર્યકારક કાર્યો કરે છે. આંખમાં ઉંઘ ભરાતી વખતે શું શું થાય છે તથા અમુક માહિતી મેળવવાની અથવા અમુક પ્રશ્નનો જવાબ ખોળી લાવવાની સૂક્ષ્મશરીરને કેવી રીતે આજ્ઞા આપવી તે પ્રાણવિનિમય આદિ પ્રયોગોને લગતાં શાસ્ત્રોમાં યથાવિધિ બતાવવામાં આવ્યું છે. જિજ્ઞાસુએ સ્વ૦ મણિલાલ ન૦ દ્વિવેદીકૃત “ પ્રાણવિનિમય ” નામનું પુસ્તક જોવું.

૩–પ્રાણ

પ્રાણવિષે આ પુસ્તકના આગલા ખંડમાં વિસ્તારથી વિવેચન કરતાં અમે જણાવી ગયા છીએ કે તે એક વિશ્વવ્યાપક શક્તિ છે. નાનામાં નાના જંતુથી મોટામાં મોટા પ્રાણીના શરીરમાં તે કાર્ય કરતી જોવામાં આવે છે. જડ, ચેતન તમામ પદાર્થોમાં તેનો આવિર્ભાવ છે. પ્રાણ એ જીવ નથી; પણ જીવ જેનો ઉપયોગ કરીને પ્રકટ થાય છે તે શક્તિ છે. જીવ જ્યારે સ્થૂળશ-રીરથી છૂટો થાય છે, ત્યારે આ પ્રાણ ઉપર જીવનો અધિકાર રહેતો નથી;તેથી કરીને શરીરનો સંપૂર્ણ વિલય થતાં સુધી તે પંચત્વની ક્રિયામાં સાધનભુત થઇ અંતે પ્રાણના વિશ્વવ્યાપી ભંડારમાં મળી જાય છે.

હઠયોગને લગતી પ્રાણાયામની ક્રિયાઓનું નિરૂપણ કરતી વખતે અમે

આ પ્રાણને લગતી કેટલીક ઉપયોગી ક્રિયાઓ બતાવી ગયા છીએ. શરીરમાં પ્રાણનો સંચાર કરીને તેને પુનઃ બળવાન કેમ બનાવવું, શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુઓને કેમ જાગૃત કરવાં, હવામાંથી અથવા સૂર્યના પ્રકાશમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરીને તે પ્રાણને આખા શરીરમાં કેવી રીતે સંચાલિત કરવો–એ બધી પ્રક્રિયાઓ અમે બતાવી ગયા છીએ. એજ રીતે પ્રાણના પ્રયોગવડે પોતાના તથા અન્યના વ્યાધિઓનું પણ નિવારણ થઇ શકે છે. વગરતારના સંદેશાની માફક પ્રાણનાં મોજાં સંકલ્પના બળથી ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકાય છે. વળી પોતાની આસપાસ પ્રાણનું કવચ બનાવીને બીજાના વિચારો કે પ્રેરણાઓની માઠી અસરમાંથી પોતાની જાતનું સંરક્ષણ કરી શકાય છે.આવી રીતે પ્રાણનું કવચ ધારણ કરનાર યોગી ગમે તેવા પ્રતિકૂળ વિચારોના વાતાવરણમાં રહેવા છતાં પોતાના મનની સમતા અને પ્રસન્નતા સાચવી શકે છે.

अध्याय २ जो–मन अने तेना प्रकार

ગયા અધ્યાયમાં જે ત્રણ આવરણોની આપણે આલોચના કરી ગયા તેઓ બાકી રહેલાં તત્ત્વોને મુકાબલે ઘણાં સ્થૂળ છે અને જે પરમાણુઓનાં તેઓ બનેલાં છે તે પરમાણુઓ એક રીતે અવિનાશી છે. એક શરીરનો લય થતાં તેઓ બીજાં અનેક શરીરોમાં નાનાપ્રકારનાં રૂપાંતરો પામીને પ્રવેશ કર્યાંજ જાય છે. તેમનો અને જીવાત્માનો સંબંધ અલ્પકાલીન છે અર્થાત્ એક શરીરયાત્રામાં કેટલીક મુદ્દતસુધી તેમનો ઉપભોગ કર્યા પછી જીવ તેમનો ત્યાગ કરે છે. અન્ય અવતારોમાં એનાં એજ પરમાણુઓની સાથે કામ લેવાનું તેનાથી બની શકતું નથી.જેમ આપણે વસ્ત્ર, ગરમી, વિદ્યુત વગેરેનો ઉપયોગ કરી, જરૂરીઆત પૂરી થયે તેમનો પરિત્યાગ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે સ્થૂળશરીર,પ્રાણ અને સૂક્ષ્મશરીર સાથેનો આપણો સંબંધ પરિમિત છે.જીવાત્માના આવરણના ઉત્કૃષ્ટ અંશોમાં ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોનો સમાવેશ થતો નથી.

હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોવડે મનુષ્યનું વિચાર કરવાનું, તુલના કરવાનું અને સંકલ્પ ઘડવાનું યંત્ર બને છે. સાહજિક મન, જે આ ચારમાં સૌથી કનિષ્ઠ છે તે પણ પહેલાં ત્રણ સ્થૂળતત્ત્વો કરતાં વધારે ઉચ્ચ સ્થાન લે છે.

જેમણે આ વિષયમાં પ્રવેશ કર્યો નથી તેઓ તો એમજ કહેશે કે એકજ વ્યકિતનું મન એક કરતાં વધારે ભૂમિકામાં કામ કરે એ બનેજ શી રીતે ? છતાં મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓએ ઘણો વખત થયાં એકમતે માનસિક વ્યાપારની જૂદીજૂદી પરિસ્થિતિઓ નક્કી કરી છે.

પ્રથમદષ્ટિએ તો એવું જણાય છે કે માણસના મનનો વિચારશકિતનો અંશજ બધું નહિ તો ઘણુંખરૂં મનને લગતું કાર્ય કરે છે; પણ વધારે વિચાર કરતાં સમજાય છે કે મનનું એ અંગ બહુજ અલ્પાશે કાર્ય કરે છે. મનુષ્યનું મન ત્રણ ભૂમિકાઓમાં વ્યાપાર ચલાવે છે અને એ ત્રણે ભૂમિકાના સીમાડા એકબીજાની સાથે મળીને એકાકાર થઇ ગયા છે. કેટલાક એમ માને છે કે એકજ મન આ ત્રણે ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરીને કાર્ય કરે છે; કેટલાક કહે છે કે મનના ત્રણ જૂદા જૂદા અંશ પોતપોતાની ભૂમિકામાં રહીને કામ કરે છે. બેઉ વાદમા કાંઇક સત્ય છે. અસલ વસ્તુસ્થિતિ એટલી ગુંચવણભરેલી છે કે આવા પ્રાથમિક પાઠ્યપુસ્તકમાં તેની વિગતવાર ચર્ચા કરવાનો અવકાશ નથી. પ્રથમ સૈાથી કનિષ્ઠ અંશ જેને સાહજિક મન કહેવામાં આવે છે તેનું સ્વરૂપ સમજાવીશું.

૪–સાહજિક મન

મનનો આ અંશ જે ભૂમિકામાં રહીને પોતાનું કાર્ય કરે છે,તે ભૂમિકાનાં આપણે અને નીચલા વર્ગનાં પ્રાણીઓ સરખીરીતે ભાગીદાર છીએ.આ ભૂમિકાના છેક નિકૃષ્ટ સ્તર(પડ)ને માટે તો આ વાત તદ્દન સાચીજ છે. છેક નીચેની ભૂમિકામાં જ્યારે મન કામ કરતું હોય છે,ત્યારે તેમાં જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો લગભગ અભાવજ હોય છે. એ ભૂમિકામાંથી ઉત્તરોત્તર ઉંચે ચડતાં ચડતાં જ્યારે મન લગભગ પાંચમી ભૂમિકાની સીમા આગળ પહોંચે છે, ત્યારે જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો ચમકાર જોવામાં આવે છે. ચોથી એટલે સાહજિક મનની ભૂમિકામાંથી સંક્રાંત થઇને પાચમી ભૂમિકામાં જ્યારે મન પ્રવેશ કરે છે, તે વખતે તેણે ચોથીનો કયારે સદંતર ત્યાગ કર્યો અને કયારે પ્રકટરીતે પાંચમીમાં પ્રવેશ કર્યો, તેનો નિર્દેશ થઇ શકતો નથી; કારણ કે બેઉ ભૂમિકાની સીમા એકબીજાની સાથે મળી ગએલી હોય છે.

સાહજિક મનની સૈાથી પહેલી અરુણપ્રભા છેક ખનિજ પદાર્થોમાં અને ખાસ કરીને જેના ગાંગડા બાઝે છે એવાં ખનિજદ્રવ્યોમાં જોવામાં આવે છે. વનસ્પતિના કુળમાં તો એનું દર્શન વધારે સુસ્પષ્ટ થાય છે અને તે વખતે તેનો

વિકાસ પણ ઘણે દરજ્જે વધી ગએલો માલૂમ પડે છે. વનસ્પતિનું રાજ્ય છોડીને નીચલા વર્ગનાં પશુઓને અવલોકીશું ત્યારે તેમનામાં તો સાહજિક મનની ઉત્ક્રાન્તિના એક પછી એક ચડતા દરજ્જાના કેટલાએ પ્રકાર જોવામાં આવશે. એમાંના કોઈ કોઇ દાખલામાં તો બુદ્ધિનો ચમકાર નીચી શ્રેણીનાં મનુષ્યોના જેટલોજ વિકસિત થએલો નજરે પડે છે. ત્યાર પછી પશુકુલમાંથી ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્ય તરફ દૃષ્ટિ કરીશું તો સાહજિક મનનો વિકાસ છેક પાંચમા તત્ત્વની એટલે બુદ્ધિની છેક નજીક આવી પહોંચેલો જોવામાં આવશે. એ બુદ્ધિતત્ત્વ કેટલીક વાર સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે અને કોઈ વાર તે પોતે તેને વશ થાય છે; પરંતુ એટલું તો નિર્વિવાદપણે સ્વીકારવામાં આવે છે કે ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્યને પણ સાહજિક મન છેજ. કોઇ વાર તે મનુષ્ય પોતે તેનો ઉપયોગ કરે છે અને કોઇ વાર સાહજિક મન તેના ઉપર પણ સ્વાર થઇ જાય છે. ચાલુ પરિસ્થિતિમાં સાહજિક મન મનુષ્યને અત્યંત જરૂરનું છે. તેનાવિના મનુષ્યના સ્થૂળદેહનો નિભાવ થવોજ અસંભવિત છે. તેની પ્રક્રિયા સમજી લઇ તેના ઉપર પોતાનું સ્વામિત્વ બેસાડવામાં આવે તો તેની પાસેથી ઘણું કામ લઈ શકાય; પણ જો તેજ માણસના ઉપર અધિકાર ચલાવતું થઇ ગયું તો માણસની પાયમાલીજ સમજવી. આ ઠેકાણે એક વાત તરફ અમે વાચકનું લક્ષ દોરીએ છીએ.સૌએ યાદ રાખવું જોઇએ કે મનુષ્યજાતિ હજી વિકાસક્રમ ઉપર પ્રગતિ કરી રહી છે. તે ઉન્નતિના શિખર ઉપર હજી નથી જઈ પહોંચી. મનુષ્યજાતિએ તેની વર્તમાન સ્થિતિ પણ ભારે વિંટંબણાઓ વેઠીને, મુશ્કેલીઓ પાર કરીનેજ પ્રાપ્ત કરી છે; પરંતુ હજી તો માત્ર અરુણોદયજ થયો છે. ઉન્નતિના મધ્યાહ્નને તો હજી ઝાઝી વાર છે. મનુષ્યમાં રહેલું પાંચમું તત્ત્વ જેને "બુદ્ધિ" એવી સંજ્ઞાથી આપણે ઓળખીએ છીએ, તે હજી અર્ધસ્ફુટિત દશામાં છે અને તે પણ વિકાસ પામેલી થોડીક વ્યક્તિઓમાંજ હોય છે. ઘણાંખરાં માણસોની બાબતમાં તો હજી બુદ્ધિની પાંખડી સહેજસાજ ઉઘડવાની માત્ર તૈયારીજ કરી રહી છે.તેઓએ પશુ કરતાં કાંઇક ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને તેમના મનનો વ્યાપાર હજી સાહજિક મનની ભૂમિકામાંજ ચાલી શકે છે. આથી કરીને થોડાંક ઉન્નત સ્થિતિએ પહોંચેલાં માણસોને બાદ કરતાં લગભગ તમામ માનવજાતિને એક અગત્યની સૂચના આપવી પડે છે કે હમેશ સાવધાન રહેજો. રખેને તમારૂં સાહજિક મન તમારા ઉપર સ્વાર ન થઈ જાય,.તેની સંભાળ રાખજો.

સાહજિક મનનું છેક નીચામાં નીચું કાર્ય તો પ્રાણી અને વનસ્પતિમાં લગભગ એકજ પ્રકારનું હોય છે. આપણા શરીરનાં પોષણ, સંરક્ષણ અને મરામતને લગતાં કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. આ તમામ કાર્ય જ્ઞાનના પ્રદેશની સીમાની બહારનાં છે. ખોરાકમાંથી પોષણતત્ત્વનું શોષણ કરવાનું, શરીરમાં તેનું એકીકરણ કરવાનું,મલનો ઉત્સર્ગ કરવાનું તથા શરીરમાં જ્યાં જ્યાં ઘસારો પડયો હોય ત્યાં ત્યાં નવાં દેહાણુઓ અને તંતુઓને યોજવાનું, વ્યાધિના જંતુઓની સામે શરીરનો બચાવ કરવાનું–આ બધાં કાર્ય આપણને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે રાતદિવસ અવિરતપણે સાહજિક મનદ્વારા થયાજ કરે છે. વનસ્પતિ તથા નીચલા વર્ગનાં પ્રાણીઓમાં સાહજિક મન પોતાનું નિયત કાર્ય કરી ભૂલચૂકવગર કર્યાજ કરે છે; પણ જ્યારે પ્રાણીઓમાં બુદ્ધિના અંકુર ફૂટવા લાગે છે, ત્યારે સાહજિક મનના કાર્યમાં બુદ્ધિ દખલ કરવા લાગે છે. કોઇ વાર તેને પ્રતિકૂળ આજ્ઞાઓ કરે છે,ભયના વિચાર પ્રેરે છે, એવી અનેક પ્રકારની બાધાઓ નાખે છે; પણ આ સ્થિતિ વધારે વખત ટકતી નથી; કારણ કે કેટલાક કાળ પછી બુદ્ધિનો વિશેષ વિકાસ થતાં તે પોતાની ભૂલ સમજતી થાય છે અને તેમ થતાં પોતાની પાછલી ભૂલોનું પરિણામ સુધારવાનો અને ફરીથી તેવું ન થાય તેનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે.

પરંતુ આ તો સાહજિક મનના કાર્યપ્રદેશના એક અલ્પ અંશનીજ વાત થઇ. તેનું કાર્ય આથી વધારે વિપુલ છે. પ્રાણી જેમ જેમ ઉન્નત થતું જાય છે, તેમ તેમ તેના નિભાવ અને રક્ષણને માટે બીજી પણ કેટલીક પ્રવૃત્તિઓની જરૂર પડે છે. એ પ્રવૃત્તિઓના સારાસારપણાની તુલના કરવા જેટલો બુદ્ધિનો હજી વિકાસ નથી થયો, તેથી પ્રાણીમાં રહેલી ચેતનાએ એ પ્રવૃત્તિઓ સાહજિક મનને સુપ્રત કરી અને તેની મારફતે કામ લેવા માંડયું. ઉદાહરણતરિકે "લડાયક વૃત્તિ" જે પશુઓના જાનના રક્ષણને માટે જરૂરની હોવાથી તેની ઉત્પત્તિ થઈ હતી અને પાશવજીવનને માટે તે અત્યંત આવશ્યકીય છે તોપણ તે આપણી હાલની પરિસ્થિતિમાં તેટલી જરૂરની નથી;છતાં તે કોઈ કોઈ વાર આપણા માનસપ્રદેશમાં ઓચિંતી ચાલી આવે છે. જો કે એ લડાયકવૃત્તિ બીજી ઉંચી ભાવનાઓના વિકાસને પરિણામે કેટલેક અંશે આપણા તાબામાં આવી છે, તોપણ હજી આપણામાં જૂની લડવાની ટેવ ખૂણેખાંચરે રહી ગઇ છે. એજ રીતે સાહજિક મનદ્વારા પશુપંખીઓને માળા બનાવવાની, ઋતુઓમાં ફેરફાર થતાં અનુકૂળ આબોહવાવાળા પ્રદેશ-

માં ચાલ્યા જવાની, સંતાનની ઉત્પત્તિ અને તેમનું સંરક્ષણ કરવાની તેમજ એવી બીજી હજારો વૃત્તિઓની પ્રેરણા કરવામાં આવી હતી. એ સાહજિક મન આપણામાં પણ કાર્ય કરી રહ્યું છે. શરીરને લગતાં જે જે કામ આપણે સ્વાભાવિક રીતે વિનાસંકલ્પે કર્યા જઈએ છીએ, તે બધાં કામ સાહજિક મનદ્વારા થાય છે. વળી અમુક કામ કેમ કરવું તે એકવાર આપણી બુદ્ધિવડે સમજાઈ જાય અને તે કાર્ય કરવાનો થોડા દિવસ અભ્યાસ પડી જાય એટલે પછી હરવખતે તેમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. એક વાર આવડી ગયા પછી એ કાર્ય સાહજિક મનને સ્વાધીન કરવામાં આવે છે અને બુદ્ધિ અગર ઇચ્છાશક્તિના વ્યાપારવગર આપોઆપજ તે થઈ જાય છે. આપણાં નિત્યના વ્યવહારનાં ઘણાંખરાં કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. દરવખતે જો તેમાં બુદ્ધિને કાર્ય કરવું પડતું હોત તો તેને ઘણો પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડત. દાખલાતરીકે વાજીંત્ર વગાડનારની આંગળીઓ ત્વરાથી સપ્તકની ચાવીઓ ઉપર રમે છે. છાપખાનાંવાળાની કે ટાઇપનું લખાણ કરનારની આંગળીઓ ધારેલા બીબા ઉપરજ પડે છે, સીવનાર સીવે છે, બાઈ-સીકલ ઉપર બેસનાર યંત્રને ચલાવ્યે જાય છે–એ બધી ક્રિયાઓ સાહજિક મનદ્વારા આપોઆપજ થાય છે. જ્યારે નવી ક્રિયા કરવામાં આવે છે ત્યારે પ્રથમ તેની રીત બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી લે છે અને પછી તે ક્રિયા સાહજિક મનને સોંપવામાં આવે છે. નવું કામ શીખવામાં અને એકવાર શીખ્યા પછી તેને પુનઃ પુનઃ કરવામાં ઘણો તફાવત છે,એ તો સહેજે સમજી શકાય તેવું છે. સા-હજિક મનની આ પ્રવૃત્તિનું કારણ મનુષ્યની બુદ્ધિનો થતો વિકાસ અને વિકાસ પામતી બુદ્ધિની સાથે સાહજિક મનનો ઘનિષ્ઠ સંપર્ક છે.

આ સાહજિક મનને સામાન્ય ભાષામાં " ટેવ " કહેવાય છે. ઉપર જણાવી ગયા તે પ્રમાણે બુદ્ધિદ્વારા જે જે વિચારો સાહજિક મનને અર્પણ કરવામાં આવે છે, તેમને તે ગ્રહણ કરી લે છે અને ભવિષ્યમાં એ વિચારોમાં ફેરફાર અથવા સુધારો કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી તેમનું અક્ષરશઃ પાલન કરે છે. સાહજિક મન એ એક અજાયબ જેવા તત્ત્વોનું સંગ્રહસ્થાન છે. તેની અંદર કહીં કહીંથી આવેલી વિગતોનો જમાવ જોવામાં આવે છે. એમાંની કેટલીક તો પહેડી દર પહેડીથી વારસામાં ઉતરી આવેલી હોય છે. કેટલીક બાબતો તે મનના માલિકના જીવનની શરૂઆત થઈ ત્યારથી બીજરૂપે પડેલી હતી, તે ધીમે ધીમે અંકુરિત અને

પ્રસ્ફુટિત થવા લાગી છે; કેટલીક બીજાની સૂચનાઓ અને સંસ્કારોદ્વારા બહારથી આવેલી છે. એમાંની કેટલીક ડહાપણવાળી અને ઉપયોગી છે. કેટલીક તેથી ઉલટી પણ હોય છે. વિચારશકિતના મહત્ત્વવિષે તથા પોતાની જાતની સુધારણામાટે સૂચનાઓ કેવી રીતે આપવી તે વિષે વિવેચન કરતી વખતે આના સંબંધમાં આપણે વધારે ઉંડાણમાં ઉતરીશું.

સાહજિક મનના વિકાસની કેટલીએ ચડતીઉતરતી અવસ્થાઓ જોવામાં આવે છે. પૂરેપૂરી ગૈાણવૃત્તિથી આરંભીને સામાન્ય જ્ઞાનની અવસ્થા સુધી તેની વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ જોવામાં આવે છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થયા પછી અહંભાવનો ઉદય થાય છે; અને આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થતાં જ્ઞાનાતીત દશા પ્રાપ્ત થાય છે. એ વિષે વધારે વિવેચન કરવાના પ્રસંગ આવશે; પણ હવે પછી કહેવામાં આવનારી બાબતોની સમજણ પડે તે માટે મનની આ ત્રણ અવસ્થાઓનાં નામ અને સ્વરૂપ ઓળખી લેવાની જરૂર છે.

મનુષ્યમાં રહેલું પાંચમું તત્ત્વ જે "બુદ્ધિ" કહેવાય છે, તેની સમાલોચના કરતાં પહેલાં સાહજિક મનવિષે થોડીક જરૂરની હકીકતો નોંધી લઇએ. પશુ તથા મનુષ્ય બેઉના જીવનમાં જે જે સામાન્ય કુદરતી વાસનાઓ, ઇચ્છાઓ, વૃત્તિઓ, લાગણીઓ, નીચલી શ્રેણીની ભાવનાઓ જોવામાં આવે છે, તે બધાંનું અધિષ્ઠાન સાહજિક મન છે. આ ઉપરાંત વિકાસ પામેલા મનુષ્યની અંદર જે વધારે ઉંચા પ્રકારના વિચારો, ભાવનાઓ અને અભિલાષાઓ જોવામાં આવે છે, તેની ઉત્પત્તિ આધ્યાત્મિક મનમાંથી થાય છે; પરંતુ જે જે પાશવ અભિલાષાઓ, વૃત્તિઓ અને લાગણીઓ આપણે નિત્ય જોઇએ છીએ, તેમનું ક્ષેત્ર તો સાહજિક મનજ છે. ક્ષુધા, તૃષા, વિષયવાસના, કામવૃત્તિ, ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા, વૈર—આ બધાનું નિવાસસ્થાન સાહજિક મનની અંદર છે. મનની ત્રણ ભૂમિકાઓમાં આ સૌથી વિશેષ સ્થૂળ અને પાર્થિવ અંશ છે અને મનુષ્યને પૃથ્વી તથા પૃથ્વીના પદાર્થો સાથે બાંધી રાખનાર સાંકળ પણ અહીંજ રહેલી છે.આ ઉપરથી અમે તમામ ઐહિક વસ્તુઓને દોષિત ઠરાવતા નથી; પણ મનુષ્યનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય છે, તેમ તેમ તે આંતર્દષ્ટિવડે જોઈ શકે છે. ઉપર ગણાવેલી બધી વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓ તેના વિકાસક્રમના એક પગથીઆતરીકે બહુજ જરૂરની હતી.

હજી કેટલીએ પાશવવૃત્તિઓ આપણામાં ભરાઈ બેઠેલી છે. અલ્પ વિકાસ પામેલા મનુષ્યમાં તો તે પ્રત્યક્ષરીતે જોવામાં આવે છે. એ બધી વૃત્તિઓ ઉપર દાબ બેસાડવો અને તેમને ઉચ્ચ તથા વિશુદ્ધ ભાવનાઓને અધીન બનાવવી એ યોગીઓના ઉપદેશનું એક અંગ છે. વાચક! તમારામાં એવી પાશવવૃત્તિ તમે જોઇ શકતા હો તો તેથી નાઉમેદ થશો નહિ. તમે તેમને જોઈ શકો છો અને જાણી શકો છો. એ તો તમારી ઉન્નતિની એક ભારે નિશાની છે; કારણ કે દુશ્મનથી અજાણ રહેવા કરતાં તેની હાજરીથી વાકેફ થવું અને તેને છુપાઈ રહેવાની જગ્યાઓ જોઈ લેવી એ તો તેના ઉપર જય મેળવવાનો માર્ગ છે; માટે પ્રિય વાચકો નાઉમેદ ન થતાં તમે એ પાશવવૃત્તિઓને ઓળખતા શીખો અને જંગલી પશુઓને જેમ વાદી તાબે કરી દે છે,તેમ તમે તેમને તાબે કરવા યત્ન કરો. એ પાશવવૃત્તિઓ એકવાર ઉપયોગી અને સહેતુક હતી. કુદરતેજ તેમને તમારા સ્વભાવમાં મૂકેલી હતી. શેતાનમાંથી તેમની ઉત્પત્તિ થયેલી છે, એવું કોઇ સંકીર્ણ વિચારવાળા ધર્મોપદેશકો કહે તો માનતા નહિ. તમારી ઉન્નતિને માટે એકવાર એ બહુજ જરૂરની હતી. એ ન હોત તો તમે અત્યારે આ સ્થિતિમાં કદાચ નજ હોત; પણ હવે તેમની જરૂરીઆત રહી નથી. તમે તે અવસ્થા કરતાં ઘણે આગળ નીકળી ગયા છો. તેમને ધિક્કારો નહિ પણ દઢતાપૂર્વક તમારા પગતળે દબાવતા જાઓ અને આગળ વધો. તમારી ઉચ્ચ ભાવનાઓના બળમાં વૃદ્ધિ કરો. પશુ ગમે તેટલું બળવાન હોય તોપણ મનુષ્ય તેને તાબે કરી શકે છે, તેમ તમારી સાત્ત્વિક ભાવનાઓના પ્રભાવ આગળ આ બધી રાજસિક, તામસિક વૃત્તિઓ દીન બની જશે અને તદુપરાંત તમારી ઉન્નતિમાં સહાયક નીવડશે.

૫—બુદ્ધિ

અત્યાર સુધીમાં આપણે જે જે તત્ત્વો જોયાં તે બધાં મનુષ્ય અને પશુમાં સામાન્ય હતાં. હવે આપણે જે તત્ત્વની સમાલોચના કરવાનો આરંભ કરીએ છીએ, તેનો ઉદય મનુષ્યમાંજ થયેલો જોવામાં આવે છે. એ તત્ત્વોનો વિકાસ કરીને મનુષ્યે પોતાની ઉન્નતિનું એક અંગ સિદ્ધ કરી દીધું છે.

ચોથામાંથી પાંચમા તત્ત્વમાં જે ફેરફારી થાય છે,તે ઘણીજ બેમાલૂમ હોય છે. આપણે હમણાંજ કહી ગયા છીએ કે મેઘધનુષ્યના રંગની માફક એ

તત્ત્વોના સીમાડા એવા મળી ગયા છે કે કયાં આગળ એક પૂરો થાય છે અને કયાં આગળ બીજાની શરૂઆત થાય છે, તે ઓળખવુંજ મુશ્કેલ છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થતાં તેનો પ્રકાશ સાહજિક મન ઉપર પડવા લાગે છે અને તેની પ્રવૃત્તિમાં વિચારશક્તિનું દર્શન થાય છે. બુદ્ધિના સામાન્ય વિકાસમાંથી અહંભાવ જન્મે છે. પાંચમા તત્ત્વનો ઉદય થતાં સુધીમાં પ્રાણીને માત્ર લાગણીઓજ હોય છે; વિચારશક્તિ નથી હોતી; તેને વાસનાઓ છે પણ જ્ઞાન અને બુદ્ધિયુકત સંકલ્પશક્તિ તેનામાં નથી. પ્રજા તૈયાર થઇને ઉભી છે પણ રાજ્ય કરનાર શક્તિના ઉદયની રાહ જોવાય છે. પ્રાણી જેના સ્પર્શથી પશુ મટીને માનવી બને છે, તે શક્તિ તે બુદ્ધિ છે.

કેટલાંક ઉપલાવર્ગનાં પશુઓમાં તેમના સ્વભાવનું ચોથું તત્ત્વ અર્થાત્ સાહજિક મન વધતાં વધતાં છેક બુદ્ધિના સીમાડા સુધી જઇ પહોંચ્યું છે, એવું તેમની કૃતિ ઉપરથી જણાય છે. જે પશુઓ ઘણી પેઢીથી મનુષ્યના સમાગમમાં આવેલાં છે, તેમનામાં બુદ્ધિનું તત્ત્વ કેટલેક અંશે પ્રસ્ફુટિત થયેલું જોવામાં આવે છે. બુદ્ધિના ઉદયની પહેલી નિશાની અહંભાવની જાગૃતિ છે.

નીચલા વર્ગનાં પશુઓમાં અહંભાવ અથવા અસ્મિતાનું તત્ત્વ બહુજ અલ્પાંશે વિકસિત થયેલું હોય છે. તેમના જ્ઞાનની સીમા કેવળ લાગણીઓમાંજ પરિસમાપ્ત થાય છે. તેમના જીવનનો વ્યવહાર પણ યંત્રવત્ થતો આવે છે. તેમના મનનો વ્યાપાર માત્ર સાહજિક મનના પ્રદેશમાંજ પ્રવર્તે છે અને તેની અંદર શરીરને નિભાવવાની વૃત્તિઓ અને ઇચ્છાઓ ઉપરાંત બીજા કશાનો સમાવેશ થતો નથી. ત્યારપછી તેમનામાં સામાન્ય જ્ઞાનદશાનો ઉદય થાય છે; પણ તેનાવડે તેઓને બાહ્યજગતનુંજ કાંઇક ભાન થાય છે. તેઓ તેમનાં સુખદુઃખ, ભયકલેશ, યોજનાઓ,કે ઇચ્છાઓવિષે વિચાર કરવા કે તેમના પોતાના તેમજ બીજાના અનુભવોની તુલના કરી તેમાંથી સાર કહાડવા સમર્થ હોતાં નથી. તેમને આંતર્દષ્ટિનો સંપૂર્ણ અભાવ હોય છે.

અસ્મિતાનો ઉદય થવાની સાથે માણસમાં " હું છું " એવી કાંઇક ભાવના જાગૃત થાય છે. તે પોતાની બીજાઓની સાથે સરખામણી કરવા માંડે છે તથા પોતાના તેમજ પારકા અનુભવોવિષે વિચાર કરવા લાગે છે. હવે તે પોતાના મન તરફ દૃષ્ટિ નાખી શકે છે અને ત્યાં શું શું પડયું છે,તેની નોંધ

લે છે. આંતર્દૃષ્ટિની શરૂઆત થતાં વર્ગીકરણ, વિશ્લેષણ, તુલના, અનુમાન, ઉપપત્તિ વગેરે માનસિક ક્રિયાઓની શરૂઆત થવા માંડે છે. નવા વિચારો તેના મનના પ્રદેશમાં દાખલ થતા જાય છે અને બુદ્ધિ તેને ગ્રહણ કરીને સાહજિક મનને સોંપતી જાય છે. હવે તે પરાવલંબી મટીને સ્વાવલંબી બનતો જાય છે. પ્રથમની યંત્રવત્ અવસ્થાને હવે તેણે પાછળ મૂકી દીધી હોય છે.

એ અસ્મિતાની નાનકડી ચીણગારીએ ભારે પરિણામ નીપજાવ્યું છે. સાદામાં સાદી બુદ્ધિના અર્ધવિકસિત કિરણમાંથી આજે જોઇએ છીએ તો મનુષ્યની બુદ્ધિમાંથી પ્રકાશનાં પૂર વહી રહ્યાં છે. એ અસ્મિતાનું સ્વરૂપ સમજવું સહેલું છે પણ તેની વ્યાખ્યા બાંધવી ઘણી અઘરી છે. એક લેખકે બહુજ પરિમિત શબ્દોમાં કહ્યું છે કે અસ્મિતા વગર મનુષ્યને જ્ઞાન થઈ શકે **પણ તેને જ્ઞાન થયું છે એવું જ્ઞાન તેને ન થઈ શકે.** આ રીતે બુદ્ધિનો આવિર્ભાવ થયા પછી મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનો ભંડાર પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની પ્રાપ્તિ થવાની છે, તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યારસુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં નથી. મનુષ્યની બુદ્ધિ જ્ઞાનના એક પછી એક કોઠા સર કરતી જાય છે અને આગળ જતાં આધ્યાત્મિક મનમાંથી વહન કરતો પ્રકાશ જેમ જેમ તેના ઉપર પડતો જશે, તેમ તેમ જ્ઞાનના કેટલાએ પ્રદેશ તેની આગળ ખુલ્લા થઇ જશે; અને હાલ સ્વપ્ને પણ ન કલ્પાય એવાં પરાક્રમો તે કરી બતાવશે; પણ ઓ માનવી! મગરૂર ન થા. તારી બુદ્ધિ તો તારી શકિતઓની ગણત્રીમાં ત્રીજે નંબરે છે. સાહજિક મનથી બુદ્ધિ જેટલી શ્રેષ્ઠ છે,તેટલુંજ બુદ્ધિના કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ એક બીજું તત્ત્વ છે અને તેની ઉપર એક તત્ત્વ તો એવું છે કે તેને માટે જગતની ભાષાઓમાં શબ્દ નથી. તેની વ્યાખ્યા કરતાં વાણી વિરમી જાય છે. એ બે તત્ત્વોનો વિકાસ તો હજી લગભગ નથીજ થયો; માટે બુદ્ધિના ચમત્કારથી અંજાઇ જતો નહિ અને બુદ્ધિજ મનુષ્યનું શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ છે અને તેની ઉપર કાંઇજ નથી એમ માની બેસતા નહિ.

નિગૂઢ તત્ત્વવેત્તાઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે એકવાર જ્યાં અસ્મિતાનો ઉદય થયો અને “ હું છું ” એવી ભાવના જ્યાં જાગૃત થઇ કે તેની સાથેજ જીવની પ્રાકૃત જીવંત જીંદગી શરૂ થાય છે. હજી આધ્યાત્મિક જાગૃતિને તો બહુ વાર છે. માત્ર “ હું હસ્તી ધરાવું છું ” એવું ભાન જીવને થવા માંડે છે તેને ઉદ્દેશીનેજ આ કથન છે. એ અવસ્થા શરૂ થતાં તેના પ્રાકૃત જીવનનો

પ્રારંભ થાય છે. અત્યારસુધીનું તેનું જીવન અર્ધનિદ્રિત અર્થાત્ અપૂર્ણ જ્ઞાનદશાથી વ્યાપ્ત હતું. હવે તેનો પ્રાકૃત જન્મ થયો એમ કહી શકાય. અલબત્ત, હજી તેને ઘણાંએ પગથીઆં ચડવાનાં છે. ઘણીવાર આગળ વધી વધીને પાછા લપસી પડવાના પ્રસંગો અને ભારે ભારે કસોટીઓ આવવાની છે; પણ ચડતાં, લપસતાં, આગળ વધતાં, પાછા હઠતાં જીવ તો પ્રગતિજ કર્યે જાય છે. ખરૂં જોતાં કોઇનું અધઃપતન છેજ નહિ. જીવમાત્ર પ્રગતિ-પંથના પ્રવાસીઓ છે. કોઈ મંદ તો કોઇ ત્વરિત એમ સૌ પોતપોતાના વેગ પ્રમાણે પૂર્ણ અવસ્થા તરફ કૂચ કર્યા જાય છે. આપણી બાહ્યદૃષ્ટિએ દેખાતાં સ્ખલન અને પતન એ વાસ્તવમાં તેમ નથી;પણ પરિપકવ દશાને પામવાનાં પગથીઆંજ છે.

સાહજિક મન અને બુદ્ધિના સંબંધમાં આપણે મહત્ત્વના પાઠ શીખી લેવાના છે; માટે છઠ્ઠા તત્ત્વ તરફ દૃષ્ટિ કરતાં પહેલાં એ બેઉનું સમ્યક્ અવ-લોકન કરી લઈએ.

ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાલાયક અગત્યની બાબત તો એ છે કે બુદ્ધિનો વિકાસ થયાથી પ્રાણીમાં "સારાપણું" અર્થાત્ સદાચારની વૃદ્ધિ થવીજ જો-ઇએ, એવો કાંઇ ચોક્કસ નિયમ નથી. એટલું તો ખરૂં કે બુદ્ધિનો વિકાસ થ-વાથી પ્રાણીને ઉર્ધ્વગતિ કરવાને એક પ્રકારનો વેગ તો મળે છેજ; પણ કેટ-લાંક પ્રાણીઓના ઉપર પાશવપણાનાં એવાં ગાઢાં પડ બાઝી ગયાં હોય છે, સ્થૂળતાનું એવું આવરણ ફરી વળેલું હોય છે, કે બુદ્ધિનો વિકાસ થવાથી તેઓ તેમની પાશવવાસનાઓ તથા મનોવૃત્તિઓને તૃપ્ત કરવા ઉલટાં વધારે શકિતમાન થાય છે. મનુષ્ય એવા સંજોગોમાં મૂકાએલો છે કે જો તે ધારે તો પાશવજીવનમાં પશુના કરતાં પણ ઘણો આગળ વધી જાય. પશુ-ઓનું જીવન તેમના સાહજિક મનવડે નિયમિત થતું આવે છે; તેથી કરીને તેમની કૃતિઓ હમેશાં કુદરતના નિયમમુજબજ થયા કરે છે. પશુ તેની અંદર રહેલી કુદરતની પ્રેરણાનુસાર વર્તન કરે તેમાં કશું ગેરવાજબી નથી; પણ મનુષ્યની વાત જૂદી છે. તેનામાં બુદ્ધિનો અને સારાસારતા જાણવાની શ-કિતનો વિકાસ થયો હોય છે; તેથી કરીને તે જાણે છે કે પશુની માફક વ્યવ-હાર કરવો એ તેનામાં રહેલા ઉચ્ચતમ તત્ત્વને નામોશી લગાડનારૂં છે; અથવા તેને પશુના કરતાં પણ હલકે દરજ્જે લઇ જનારૂં છે. તે આટલું જા-ણતો હોય છે તે છતાં તે પોતાની બુદ્ધિને પાશવવ્યવહાર તરફ વાળે છે અને

એ રીતે પશુને છાજતા ઉપભોગ અને તેને ભોગવવાનાં સાધનો અને ઉપાયો પશુના કરતાં પણ વધારે મોટા પાયા ઉપર શોધી કહાડે છે. પશુઓ તેમની કુદરતી હાજતોની હદનું ભાગ્યેજ ઉલ્લંઘન કરે છે. એ પરાક્રમ તો એકલા માણસથીજ થઈ શકે છે ! મનુષ્યમાં જેમ બુદ્ધિનો વિકાસ વધારે તેમ તેનામાં ક્ષુદ્ર વાસનાઓનું પ્રાબલ્ય વધારે હોય છે.વળી એ વાસનાઓ અને લાલચોની વિવિધતા અને તેમને તૃપ્ત કરવાનાં સાધનો પણ તેની પાસે વિશેષ હોય છે.ઘણીવાર તો તે તરેહ તરેહની ક્ષુદ્ર ભોગેચ્છાઓ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા તો પાશવવૃત્તિના પાયા ઉપર પોતાની બુદ્ધિવડે અવનવા ભોગવિલાસની સામગ્રીઓ રચે છે. આવા પ્રકારના જીવનનું શું પરિણામ આવે તે ગુપ્તવિદ્યાના જાણનારાઓને સુવિદિત છે. તેઓ કહે છે કે આવાં માણસોને પુનઃ પશુયોનિમાં પ્રવેશ કરવો પડે છે અને એ પ્રકારની ઘણી લાંબી વાટે પ્રવાસ કર્યા પછીજ તેમને પાછા મનુષ્યશ્રેણીમાં આવવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પશુના કરતાં પણ એક રીતે તેમની અવસ્થા વધારે દુઃખપ્રદ છે; કારણ કે એક સમય ભોગવેલી ઉચ્ચ સ્થિતિ અને ત્યાંથી થએલા અધઃપતનની તેમના મન ઉપર ઝાંખી છાપ પડેલી હોય છે. આ દુઃખપ્રદ સ્થિતિ નીચલી પૃથ્વીઓમાંથી ઉત્ક્રાંતિ કરીને આવેલાં પશુઓની હોતી નથી.કોઈ સુસંસ્કારી મનુષ્યને ભાગ્યવશાત્ છેક રાનીમનુષ્યોના ભેગાં રહેવાની ફરજ પડે તો તેથી તેના મનને જે કષ્ટ થાય તેની કલ્પના કરવાથી આવાં હતભાગ્ય પ્રાણીઓનાં દુઃખનો ખ્યાલ આવી શકે.

માટે સાવધાન થાઓ.પશુજીવનમાંથી ઉત્ક્રાન્તિ પામીને તમે મનુષ્યજીવનમાં પ્રવેશ કર્યો છે. હવે તમારામાં રહેલા ઉચ્ચ અંશો પાછા પાશવજીવન તરફ ન ઘસડાઈ જાય તેને માટે નિરંતર સાવચેત રહેજો. હમેશાં તમારી દૃષ્ટિ ઉન્નતિ તરફજ રાખજો. “પ્રગતિ” ને તમારો મુદ્રાલેખ બનાવી રાખજો. પાશવવૃત્તિ તમને કોઈ કોઈ વાર નીચે ઘસડવા જોર કરશે, પણ તે વખતે તમારૂં આધ્યાત્મિક મન તમને ઉંચે ખેંચવા પ્રયત્ન કરતુંજ રહેશે અને આ ખેંચતાણમા ટકી રહેવાનું તમને હમેશા બળ આપ્યાજ કરશે. બુદ્ધિ એ આધ્યાત્મિક મન અને સાહજિક મન એ બેની વચ્ચે આવેલી છે અને તેથી તેના ઉપર બેઉ અસર નીપજાવી શકે છે. ઉંચે જવું અને નીચે પટકાવું એ તમારા હાથમાં છે.તમારો મદદગાર, તમારો સાચો માર્ગદર્શક તમારી અંદરજ રહેલો છે. હમેશાં તેના તરફ દૃષ્ટિ રાખતા રહેજો અને પ્રાણાંતે પણ નીચે ઘસડાતા

નહિ. તમારામા રહેલી અસ્મિતાને પ્રકટ કરો અને પાશવવૃત્તિનું દમન કરો. તમે અમર આત્મા છો અને આગળ ને આગળ વધારે દિવ્ય જીવનમાં પ્રવેશ કરવા સરજાયા છો તે યાદ રાખજો.

अध्याय ३ जो–आध्यात्मिक तत्त्वो

ગયા અધ્યાયમાં આપણે મનુષ્યના ચોથા અને પાંચમા તત્ત્વનું અર્થાત સાહજિક મન અને બુદ્ધિનું અવલોકન કરી ગયા. તે પ્રસંગે કહેવામાં આવ્યું હતું કે માનવજાતિમાં ચોથા તત્ત્વનો તો પૂરેપૂરો આવિર્ભાવ થઇ ચુકયો છે અને પાંચમા તત્ત્વનો સીમાડો પણ ઓળંગાયો છે. આપણામાંથી કોઈ કોઇ વ્યકિતએ પાંચમા તત્ત્વનો મોટો ભાગ પોતાનો કરી લીધો છે; જો કે ખરૂં જોતાં તો એમાંએ હજી ઘણું નવું પ્રાપ્ત કરવાનું અવશિષ્ટ રહ્યું છે. વળી આપણામાંથી પણ એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેમના જ્ઞાનની મર્યાદા ચોથા તત્ત્વની સીમા ઓળંગીને આગળ નથી વધી અને બુદ્ધિનું તો તેમનામાં છેક ઝાંખુ ઝાખુ અજવાળુંજ થવા લાગ્યું છે. જેઓ જંગલી મનુષ્યોમાં ગણાય છે તેમનેજ માટે આ કથન નથી પણ સુધરેલી પ્રજામાં ગણાતાં માણસોમાંનાં ઘણાંખરાંને આ હકીકત લાગુ પડે છે. તેઓ હજી સ્વતંત્રપણે વિચાર કરી શકતાં નથી અને ઘેટાંનાં ટોળાંની માફક અમુક આગેવાનોનાં દોર્યાં દોરાય છે; પણ બધું જોતાં માનવજાતિ પ્રગતિના પથ ઉપર આરૂઢ થએલી છે અને ધીમી પરંતુ અમુક રીતે આગળ પ્રગતિ કર્યે જાય છે. જેઓ પહેલાં કદિ પણ જાતે વિચાર કરતા ન હતા તેઓ હવે વિચાર કરવા લાગ્યા છે અને ઘણી ખરી બાબતોમાં કાર્યકારણ વિચારતા થયા છે.

આપણે હમણાંજ જોઇ ગયા કે વર્તમાન મનુષ્યોમાંનાં ઘણાંખરાંના બુદ્ધિતત્ત્વનો અલ્પમાત્ર વિકાસ થયો છે અને આખી માનવપ્રજાએ તો બુદ્ધિના પ્રદેશમાં માત્ર થોડાંજ પગલાં ભર્યાં છે. એવી સ્થિતિમાં જેમણે અસાધારણ આત્મિક પ્રગતિ કરી હોય એવાં વિરલ સ્ત્રીપુરુષોસિવાય મનુષ્યોમાં રહેલી બુદ્ધિના કરતાં પણ વધારે ઉચ્ચ તત્ત્વોનું સ્વરૂપ સાધારણજનતાથી સમજી શકાયજ નહિ. એ તો આંધળો જન્મેલો મનુષ્ય તેજની કલ્પના કરે અથવા બહેરો જન્મેલો માણસ શબ્દની કલ્પના કરે તેના જેવું અસાધ્ય છે.

માણસ પોતાના અનુભવને આધારેજ કલ્પના અને જ્ઞાનની ધારણા કરી શકે છે. જેણે કદિ ગળપણ ચાખ્યુંજ નથી તે ગળપણનો ખ્યાલ કરીજ કેમ શકે ?

પણ જેઓ બ્રહ્મવિદ્યાને લગતાં પુસ્તકો તરફ સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષાય છે, તેમને કોઇ ને કોઇવાર એવા કેટલાક અનુભવો મળ્યા હશેજ કે જેમની મદદથી તેઓ છઠ્ઠા તત્ત્વનું સ્વરૂપ કાંઇક સમજી શકશે. ગુપ્તવિદ્યાનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ મનનું વલણ થવું એજ પ્રસ્ફુટિત થવાની તૈયારી કરતા આધ્યાત્મિક મનની નિશાની છે.આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે તેમના જ્ઞાનના પ્રદેશમાં આધ્યાત્મિક મન ધીરે ધીરે પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા લાગ્યું છે; જો કે તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ થવાને હજી ઘણા જમાના વહી જશે તોપણ ઉપર કહ્યાં તેવાં મનુષ્યોના જીવનમાં આધ્યાત્મિક મનની શુભ અસર તો થવા લાગીજ છે એમાં કશો સંદેહ નથી. આધ્યાત્મિક મનની જાગૃતિની પ્રારંભિક દશામાં એક ચોક્કસ પ્રકારની બેચેની અને અસંતોષનો અનુભવ થાય છે અને સત્યના રસ્તાપર ચડતાં સુધી એ માનસિક વ્યથા ચાલુ રહે છે. ત્યાર પછી પણ તે છેક નિર્મૂળ તો નથીજ થતી; કારણ કે જ્ઞાનના નાના નાના ટુકડાઓથી આત્માની ભૂખ નથી ભાંગતી; પણ કોઇએ નિરાશ થવું નહિ. આ બેચેની તો આત્મસૂર્યના ઉદયના શુભ ચિન્હરૂપ છે.

આ અધ્યાયના અંતમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ કેવી રીતે થાય છે, તે વિષે કાંઇક કહેવામાં આવશે; તેથી કરીને વાચક પોતાને કોઇ કોઇવાર થએલા અનોખા અનુભવોનું રહસ્ય સમજી શકશે. હવે આપણે મનુષ્યનું છઠ્ઠું તત્ત્વ જેને આધ્યાત્મિક મન એવું નામ આપેલું છે, તેનું સ્વરૂપ સમજવાનો કાંઇક પ્રયત્ન કરીએ.

જેમને આ ભૂમિકામાંથી આવતા જ્ઞાનપ્રવાહનો કાંઇક ઝાંખો પણ અનુભવ થએલો છે તેમના સિવાયના અન્ય વાચકોને આ અધ્યાય " અંધારી ઓરડી " જેવો અથવા તો નહિ સમજાય એવા કોયડા જેવો જણાશે.એની પણ પેલી પાર રહેલું સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તે તો ઘણેાજ વિકાસ પામેલા અને અત્યંત ઉન્નત થએલા યોગીઓના સિવાય સર્વને અગમ્યજ છે. એવા યોગી અને આપણી વચ્ચે જમીનઆસમાન જેટલું હજી અંતર છે; છતાં પણ આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે તેનો સહેજસાજ ખ્યાલ આપવા પૂરતું અત્રે એના સંબંધમાં કાંઇક કહેવામાં આવશે. પ્રારંભમાં તો આત્મા જેવું એક તત્ત્વ છે એટલુંજ યાદ રાખી લેવાની જરૂર છે; કારણ કે આત્મા અને બુદ્ધિની વચમાં પૂર્ણ-

રૂપે જેનું આપણે અત્યારે અવલોકન કરવા માગીએ છીએ તે આધ્યાત્મિક મન આવેલું છે. એ આધ્યાત્મિક મનનું સ્વરૂપ અને તેની પ્રક્રિયા એટલી તો આનંદ અને વિસ્મયજનક છે કે હાલ તો આપણે આત્માને બાજુએ મૂકી તેટલાથીજ તૃપ્ત થઇએ એમ છે.

૬—આધ્યાત્મિક મન

આ આધ્યાત્મિક મનને કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ "જ્ઞાનાતીત મન" એવું નામ આપેલું છે, તે પણ યોગ્યજ છે; કારણ કે સાહજિક મન અથવા ગૈાણ વૃત્તિ તે પણ જ્ઞાન અથવા બુદ્ધિની બહારનું તત્ત્વ છે; પણ આધ્યાત્મિક મન જેટલું બુદ્ધિની ઉપર છે તેટલુંજ સાહજિક મન તેનાથી નીચે છે, તેથી કરીને તેને સાહજિક મનથી જૂદાતરીકે ઓળખવા વાસ્તે તેને જ્ઞાનાતીત મન કહીએ તો ખોટું નથી.

આધ્યાત્મિક મનનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ તો આપણામાંથી ઘણાજ થોડાને થયો હશે; પરંતુ "આપણી અંદર એવું કાંઇક" છે કે જે આપણને વારંવાર વિશુદ્ધ ભાવનાઓને પોષવાની,ઉમદા કાર્યો કરવાની અને ઉન્નત જીવન ગાળવાની પ્રેરણા કર્યાજ કરે છે. તે "કાંઇક" નો તો હવે આપણામાંથી ઘણાકને અનુભવ થવા લાગ્યો છે અને જેમને આત્માનો ઘણોજ ઝાંખો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો હોય અને તેમનાં જીવનપર તેની અસર થતી હોય પણ જેને તેઓ જાણતાં ન હોય એવાં તો ઘણાં માણસો નીકળી આવશે. સારાંશમાં આખી માનવજાતિ આત્માનો પ્રકાશ ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં અનુભવી રહી છે; પરંતુ એ પ્રકાશ એવા ઘટ્ટ પડદામાં થઇને આવે છે કે તે નહિ જેવોજ બની જાય છે; પણ મનુષ્ય ધીમેધીમે એ સ્થૂળ આવરણોને ઉકેલતો જાય છે અને એક સમય એવો પણ આવશે કે જ્યારે સમગ્ર માનવજાતિ એ પ્રકાશનો અનુભવ કરશે.

માનવજીવનમાં આપણે જે કાંઈ પવિત્ર, સુંદર અને ઉદાત્ત અંશો જોઇએ છીએ તે બધાનો મૂળ પ્રવાહ આધ્યાત્મિક મનમાં ઉત્પન્ન થયા પછીજ સામાન્ય જ્ઞાનના પ્રદેશમાં દાખલ થાય છે. ઉત્ક્રાન્તિક્રમમાં પ્રયાણ કરતા માનવીને જે કાંઇ ઉદારતા, ધાર્મિકતા, પ્રેમ, દયા,નિઃસ્વાર્થપરાયણતા, ન્યાયવૃત્તિ, ભ્રાતૃભાવ વગેરે પ્રાપ્ત થયાં છે તે બધાં ધીમે ધીમે પ્રસ્ફુટિત થતા આધ્યાત્મિક મનમાંથી પ્રકટ થયાં છે. તેનો ઇશ્વરપ્રત્યેનો અને જાતિભાઇઓ પ્રત્યેનો પ્રેમ પણ ત્યાંથીજ આવેલો છે.હજી જેમ જેમ આ તત્ત્વ વધારે વધારે

પ્રસ્ફુટિત થતું જશે તેમ તેમ મનુષ્યની ન્યાયની ભાવના વધારે વિશાળ અને ઉદાર બનશે; તેની દયાની સીમા વધારે વિસ્તૃત થશે; તેના ભ્રાતૃભાવ અને પ્રેમમાં નવા રંગેા પ્રકટી નીકળશે. સારાંશમાં જેને આપણે સાત્ત્વિક ભાવનાએા કહીએ છીએ તેનેા સુંદર વિકાસ જોવામાં આવશે; અને તેમ થતાં તે *ઈસુ-ખ્રિસ્તે આપેલેા દૈવી ઉપદેશ; (જેનું રહસ્ય બ્રહ્મવિદ્યા જાણનારાએાને સુવિદિત છે પણ તેના આધુનિક અનુયાયીએા હજી સમજી શકયા નથી) કે "તું તારા પ્રભુને તારા ખરા અંતઃકરણના પ્રેમથી, શુદ્ધ મનથી અને આત્માના સાચા ઉમળકાથી ચહાજે અને તારા પાડોશીને પણ આત્મવત્ ગણીને ચહાજે." તે ઉપદેશમુજબ મનુષ્યેા આચરણ કરવા લાગશે.

જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મનની સ્ફુર્તિ થતી જાય છે,તેમ તેમ આ જગતનું નિયમન કરનાર કેાઇ વિશેષ સત્તા હેાવીજ જોઇએ એવેા વિશ્વાસ દૃઢ થતેા જાય છે અને એ વિશ્વાસની વૃદ્ધિની સાથેજ ભ્રાતૃભાવ પણ વધારે ઉદાર અને વ્યાપક બનતેા જાય છે. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન સાહજિક મનમાથી તેા સંભવેજ નહિ અને બુદ્ધિ પણ તેનેા અનુભવ કરાવી શકે નહિ. આધ્યાત્મિક મન બુદ્ધિથી વિપરીત નથી પણ તેનાથી આગળ છે અને જે સત્યેાને તે જોઈ શકે છે તે બુદ્ધિને અર્પણ કરે છે. બુદ્ધિ તેમના ઉપર વિચાર કરી શકે છે પણ તેમની ઉત્પત્તિનું સ્થાન બુદ્ધિ નથી.

મનુષ્યને ઇશ્વર સંબંધી જે કાંઇ સાચી અને પરિપૂર્ણ ભાવનાએા પ્રાપ્ત થએલી છે તેમની ઉત્પત્તિ બુદ્ધિદ્વારા થએલી નથી. બુદ્ધિએ તેના વિષે વિચાર ચલાવ્યા છે, સરખામણીએા કરી છે, સારાસારની તુલના કરી સત્ત્વ નીચેાવી કહાડયાં છે, સંપ્રદાયેા અને વાદ રચ્યા છે, એ વાત સાચી છે. વળી મનુષ્યેાની વચ્ચે પરસ્પર કેવા પ્રકારનેા સંબંધ હેાવેા જોઇએ તેનેા નિર્ણય પણ બુદ્ધિ નજ કરી શકે. દાખલાતરીકે માણસ પેાતાના જાતિભાઈએા તથા અન્યાન્ય પ્રાણીએાપ્રત્યે શામાટે દયાળુપણે વર્તે છે તેનેાજ વિચાર કરેા. શું પ્રેમ અને દયાનું મહત્ત્વ તેને બુદ્ધિદ્વારા સમજાઇ ગયું છે તેથી ? તેમ તેા બનેજ નહિ;કારણ કે એકલા લૂખા વિચારથી મનુષ્યના હૃદયમાં દયાનું ઝરણ નથી ફૂટતું. વસ્તુસ્થિતિ તેા એવી છે કે મનુષ્યની અંદરના બંધારણમાંના કેાઇક અજ્ઞાત સ્થાનમાંથી એવી ભાવનાએા અને

* જગતમાંના સર્વ મુખ્ય ધર્મોના મૂળ પુરુષેાના ઉપદેશ આવી મુદ્દામ બાબતેામાં એકબીજાને મળતાજ હેાય છે.

વિચારો પ્રેરાયા કરે છે કે તેના પ્રભાવને લીધે તેને દયા અને પ્રેમનું ધોરણ સ્વીકાર્યેજ છૂટકો છે; ન સ્વીકારે ત્યાંસુધી તેને માનસિક વ્યથા અને બેચેની થયાજ કરેછે.આ ભાવનાઓ અનેવિચારો બીજી ભાવનાઓ તેમજ વાસનાઓના જેવું ખરેખરૂં અસ્તિત્વ ધરાવે છે;અને જેમ જેમ મનુષ્યની ઉન્નતિ થતી જાય છે તેમ તેમ તેમની સંખ્યા અને પ્રભાવમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે.ઇતિહાસ આ વાતની સાબિતી આપે છે. થોડાંક શતકપૂર્વેનાં મનુષ્યોનો એકબીજા સાથે-નો વ્યવહાર જુઓ અને આજે તેમાં સુધારો થયો છે કે નહિ ? ક્રૂરતાને ઠેકાણે પ્રેમ અને દયાએ પગપેસારો કર્યો છે કે નહિ ? પણ ફૂલાઇ ન જશો. હજી તો માનવસ્વભાવમાં એટલું પરિવર્તન થતું ચાલશે કે ભવિષ્યની પ્રજા તેમના દષ્ટિબિન્દુથી આપણા હાલના સૌજન્યભરેલા વ્યવહારને પણ ક્રૂર ગણી રાની મનુષ્યોમાં આપણી ગણના કરે તો તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી.

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને પંથે ચડતા મનુષ્યને સઘળાં માનવીઓ પોતાનાં કુંટુમ્બી જેવાંજ દેખાય છે અને તેમનાપ્રત્યે તેનો પ્રેમ પણ વૃદ્ધિંગત થતો જાય છે. બીજાનું દુઃખ જોઈ તેને ઘણો સંતાપ થાય છે અને એ સંતાપ એટલો બધો થાય છે કે તેનું દુઃખ ફેડવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર તેનાથી રહે-વાતુંજ નથી. વખત જતાં એવો પણ સમય આવી પહોંચશે કે જે પારવગરનાં કષ્ટ હાલનાં મનુષ્યો ખમી રહ્યાં છે તેમનો સંભવજ ઓછો થઇ જશે. માનવ-પ્રજાને આત્મજ્ઞાન થતાં પોતાના જાતભાઇઓનું દુઃખ એટલું બધું દુઃખ-પ્રદ થઇ પડશે કે તેના નિવારણના ઉપાય સત્વર શોધાશે અને અમલમાં મૂકાશે. પાશવજીવનની અધમતાવિરુદ્ધનો ભારે પોકાર છેક આત્માના ઉંડાણમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ભલે આપણે થોડા કાળ સુધી તેની ઉપેક્ષા કરીએ તોપણ અંતે તેના તરફ લક્ષ આપ્યા વગર છૂટકોજ નથી થતો.

એક બોધદાયક જૂની દંતકથા એવી છે કે દરેક માણસને અકેક પડખે એક એવા બે સલાહ આપનારા ફિરસ્તાઓ તેની સાથે ને સાથે હમેશાં ફર્યાજ કરે છે. એક તેને ઉન્નત ભાવનાઓનું અનુસરણ કરવા પ્રેરણા કરે છે ત્યારે બીજો તેને અધોગામી થવાની શિખામણ આપ્યાજ કરે છે.મનની ત્રણ ભૂમિકાઓનો ખ્યાલ કરતાં આ દંતકથાનું રહસ્ય તરતજ સમજાઇ જાય છે. મનુષ્યની અહંભાવનાની જગ્યાએ બુદ્ધિને મૂકીશું તો તેની એક બાજુએ તેના જૂના નીચી શ્રેણીના સંસ્કાર, ટેવો અને લાલચો તરફ પ્રેરણા કરનાર સાહજિક મન છે અને બીજી બાજુએ એ તમામ ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓને અંકુશમાં લાવી,

ઉન્નતિ અને પવિત્રતા તરફ ગતિ કરવાની સૂચનાઓ બુદ્ધિને નિરંતર પ્રેરનાર આધ્યાત્મિક મન છે. ઉચ્ચ અને નીચ મનોવૃત્તિઓની વચ્ચે ચાલી રહેતી ખેંચતાણ તો જનસ્વભાવનું અવલોકન કરનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિને સુવિદિતજ છે;અને તેની ઉત્પત્તિની બાબતમાં તરેહ તરેહની માન્યતાઓ લોકોમાં પ્રચલિત થએલી છે. અસલના વખતના લોકો કહેતા કે માણસને પાપ તરફ શેતાન લલચાવે છે અને દેવ તેનું રક્ષણ કરે છે; પણ ખરૂં જોતાં એ દેવદાનવનું યુદ્ધ તો મનુષ્યના પોતાનાજ સ્વભાવના બે અંશો વચ્ચેનુંજ છે. મનુષ્યનો અહંભાવ નીચેની ભૂમિકા વટાવીને ઉપરની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાની તૈયારી કરી રહ્યો છે; પરંતુ નીચલી ભૂમિકાનાં આવરણોમાંથી તે પૂરેપૂરો મુક્ત થાય ત્યાંસુધી આ ખેંચતાણ ચાલુ રહેશે જ્યારે તે ઉપરની ભૂમિકામાં પૂરેપૂરો પ્રવેશ કરી રહેશે ત્યારે આધ્યાત્મિક મનમાંથી પ્રાપ્ત થતા પ્રકાશની મદદથી તેને બધી વસ્તુસ્થિતિ સમજાઈ જશે અને ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિ ઉપર તેનો અધિકાર પણ પૂરેપૂરો જામી જશે, ત્યારેજ આ ખેંચતાણનો અંત આવશે.

આધ્યાત્મિક મન એ સુંદરમાં સુંદર વિચારો,ભાવનાઓ, કલ્પનાઓ અને આદર્શોનો એવો અખૂટ ભંડાર છે કે જ્યાંથી કવિઓ, ચિત્રકારો, શિલ્પીઓ, વક્તાઓ, સમાજઘટકો ચિરંતન કાળથી પ્રેરણાઓ મેળવતાજ આવ્યા છે. દ્રષ્ટાનું દૂરદર્શીપણું અને પયગંબરની ભવિષ્યદૃષ્ટિ પણ આને લઇનેજ છે. ઘણીવાર પોતાના કામની ભાવનાઓના ચિંતનમાં પૂર્ણ એકાગ્રતા સાધનારાઓને એકાએક સુંદરમાં સુંદર વિચાર અથવા જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેના ઉત્પત્તિસ્થાનની પૂરી ખબર ન હોવાને લીધે તેઓ કોઇ દેવદેવીની કે ઇશ્વરની પ્રેરણાને લીધે આ પરિણામ આવ્યું એમ માની લે છે; પરંતુ હકીકતમાં તો આધ્યાત્મિક મનના પટલમાં થઇને પ્રવાહિત થતા તેમનાજ આત્માના પ્રકાશનું આ બધું પરિણામ છે. આ ઉપરથી અમારા કથનનું તાત્પર્ય એવું નથી કે 'મનુષ્યથી ઉંચી શ્રેણીના અને ઊર્ધ્વ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવો તરફથી પ્રેરણાઓ થતીજ નથી; પણ તેવી પ્રેરણાઓનું વાહન પણ ઉપરોક્ત આધ્યાત્મિક મનજ છે.વસ્તુસ્થિતિ એવી હોવાથી મનુષ્ય અભ્યાસના બળવડે પોતાના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ કરીને પોતાના મૂળ સ્વરૂપ સાથે એટલો નિકટનો અનુભવ કરી શકે છે, કે જેથી કરીને બુદ્ધિવડે કદિ પણ પ્રાપ્ત ન થઇ શકે એવું ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને સ્વાભાવિકરીતે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એજ રીતે કેટલીક ઉંચા પ્રકારની માનસિક શકિતઓ પણ યોગા-

ભ્યાસીને પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ કુદરતનો કાયદો એવો છે કે જ્યાંસુધી મનુષ્ય તેની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ અને વાસનાઓને તાબે કરીને આગળ નથી વધ્યો, ત્યાંસુધી એવી શકિતઓ ભાગ્યેજ પ્રાપ્ત થાય છે. જો તેમ ન હોય તો મનુષ્ય એ શકિતઓનો હલકા હેતુઓ સિદ્ધ કરવા માટે ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ. માટેજ જ્યારે પોતાના સ્વાર્થને માટે પોતાની સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરવાની પરવા ન રહે એવી સ્થિતિ થાય ત્યારેજ એ સિદ્ધિઓ સાધકની આગળ આવીને ઉભી રહે છે.

આધ્યાત્મિક મનનું અસ્તિત્વ અને ત્યાંથી થતી પ્રેરણાઓ અને સૂચનાઓનું સ્વરૂપ સમજાયા પછી સાધક તેની સાથે વધારે ગાઢ અને અપરોક્ષ સંબંધમાં આવતો જાય છે અને તેને પહેલાંના કરતાં વિશેષરૂપે પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ પ્રાપ્ત થતાં જાય છે. આત્માના ઉપર વિશ્વાસ રાખનારને વારંવાર પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ મળ્યાજ કરે છે. જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મન ઉપરના પડદા અભ્યાસના બળથી વિશેષ આછા અને પારદર્શક બનતા જાય છે, તેમ તેમ " અંતરનો અવાજ " વધારે સ્પષ્ટ સંભળાતો જાય છે અને નીચલા મનની ક્ષુદ્ર પ્રેરણાઓ કયી અને આત્માની ઉન્નતિકારક પ્રેરણાઓ કયી તે ઓળખવાનું વિશેષ સહેલું બનતું જાય છે. જેમને આ અવસ્થાનો કાંઇક પણ અનુભવ છે તેઓ આ વાત સમજીજ ગયા હશે. જેમને અનુભવ ન હોય તેમણે પોતાની એવી સ્થિતિ થતાં સુધી રાહ જોવી અને સાધનાનો ક્રમ ચાલુ રાખવો;કારણ કે આ સ્થિતિજ એવી છે કે જેનો બિનઅનુભવીને માત્ર શબ્દોવડે ખ્યાલ આપી શકાતો નથી. એનું વર્ણન કરવા માટે ભાષામાં પૂરતા શબ્દોજ નથી.

આ અધ્યાયના અંતમાં આત્માની જાગૃતિનો જે કાંઇ અનુભવ આપણામાંથી કોઇ કોઇને થયો છે અને સાધન તથા અભ્યાસને પરિણામે દરેકને થશેજ તેની કાંઇક રૂપરેખા બતાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીશું. હવે સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે અને જેનું સ્વરૂપ હજી આપણે બહુજ થોડું સમજી શકયા છીએ તેના સંબંધમાં કાંઇક વિચાર કરીશું.

૭—આત્મા

દેહધારી માનવીઓમાંથી ઘણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા વિરલ જનો જેને સહેજસાજ સમજી શકે છે તે વિષયને હાથ લગાડતાં અમને ઘણોજ સંકોચ થાય છે. અંતવાન મનુષ્ય અનંતની વ્યાખ્યા બાંધીજ કેમ શકે ? આત્મા જે

મનુષ્યનું સાતમું તત્ત્વ છે, તે પરમાત્માનો એક સ્ફુલિંગ છે. પરબ્રહ્મરૂપી સૂર્યનું એક કિરણ છે. यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह । જ્યાં વાણી વિરમી જાય છે અને બુદ્ધિ હારી જાય છે;તેજ આત્મા આપણું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. તેને જાણ્યો એટલે પરમાત્માને જાણી શકો અને પરમાત્માને જાણ્યો એટલે તેને જાણી શકો. પરમાત્મારૂપી સમુદ્રનો તે એક તરંગ છે. અનંત રણમાંનો તે માત્ર એક કણ છે.અત્યારસુધી આપણને ઉત્ક્રાન્તિના ફેરા ફેરવાવનાર જે ગઢ પ્રેરકતત્ત્વ આપણામાં રહેલું કહેવાય છે, તે આત્માજ છે. પારંભમાં તે એકલુંજ હતું; ત્યાર પછી બીજાં તત્ત્વો પ્રકટ થયાં; પણ તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ, તેનો નિરપેક્ષ અનુભવ તો છેક છેવટેજ થાય છે. એનો પૂર્ણપણે અનુભવ કરનાર વ્યક્તિ અને આપણા વચ્ચે કેટલું અંતર છે, તેનું માપ બુદ્ધિ કહાડી શકતી નથી. સ્થૂળતત્ત્વોનાં આવરણોથી વીંટળાઈ રહેલો પરમાત્મારૂપી અગ્નિનો તણખો યુગોના યુગસુધી પ્રકટ થવાની રાહ જોતો હતો અને હજી પણ બીજા અનેક યુગ વીતી જાય તોપણ તેની ધીરજ ખૂટે એમ નથી અને તેનો પ્રકાશ ઝાંખો પડે તેમ નથી. આ આત્મા પ્રકાશવા માંડે ત્યાર પહેલાં તો મનુષ્યે દેવ બનવું પડશે અને તેથીએ આગળ વધવું પડશે. મનુષ્યમાંનું કોઇપણ તત્ત્વ પરમાત્મા સાથે સાથી વધારે સામ્ય ધરાવતું હોય તો તે આજ છે. કોઈ વિરલ સંજોગોમાં આપણને તેની હાજરીનું ભાન થાય છે, ત્યારે જાણે આપણે કોઇ અતિગૂઢ તત્ત્વના સાંનિધ્યમાં હોઈએ એવો અનુભવ થાય છે. કોઈક ઉંડા તત્ત્વચિંતનમાં ડૂબી ગયા હોઇએ, અથવા આત્માના ઉંડા સંદેશ સંભળાવતું કોઈ કાવ્ય વાંચતા હોઇએ અથવા તો કોઇક ભારે આફતનું વાવાઝોડું આપણા ઉપરથી પસાર થતું હોય,કે જેની સામે મનુષ્યની મદદ કે આશ્વાસન કશા ઉપયોગનાં ન હોય, અગર આશ્વાસન પણ દાઝયાના ડામ જેવું દુઃખદ અને મર્મવેધક લાગતું હોય—એવે વખતે આપણા કરતાં કોઇક વધારે ઉન્નત આત્માના અપરોક્ષ સાંત્વનની આપણા દિલમાં ભારે ઉત્કંઠા જાગી હોય, ત્યારે આત્માની આસપાસનાં આવરણ સહસા થોડા કાળને માટે ખસી જાય છે—તેવે અતિ વિરલ પ્રસંગે મનુષ્યને આત્માની ઝાંખી થાય છે અને તે હૃદયના ઉપર એવી અમૃતમયી શાંતિનું સિંચન કરી જાય છે કે જેની શીતળતા અને સૌરભ જીંદગીભર વિસાર્યાં વિસરતાં નથી. એવો એકજ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં મનુષ્યનું આખું જીવન પલટાઈ જાય છે. આત્મભાનુના ઉષઃકાળના એવા પ્રસંગોમાં આત્માનું અપરોક્ષ જ્ઞાન અને અનુભવ થઇ

જાય છે. એવે પ્રસંગે જીવનનું મૂળ કેન્દ્ર જે પરમાત્મા છે તેની સાથેના આપણા સંબંધનું આપણને ભાન થાય છે.

આ વિષયમાં વધારે લખવું અશક્ય છે—શક્તિ ખૂટી જાય છે; અને આવા શબ્દો ઉપયોગના પણ નથી. જેમને આત્માના પ્રકાશનો સહજ પણ અનુભવ થયો છે તેમને આત્મદર્શન પૂરેપૂરૂં ન થયું હોય તોપણ તેમને તેના અસ્તિત્વનું ભાન તો થયું છેજ. જેમને તેવો અનુભવ નથી તેમને માટે અમારા અધૂરા ખ્યાલથી ભરેલાં સેંકડો થોથાં લખીએ તોપણ તે ઉપયોગનાં નથી. આટલા લખાણથી વાચકને આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવાની મંદ ઈચ્છા પણ જો અમે પેદા કરી શકયા હોઇએ તો તેટલાથી સંતોષ માનીને અને સૌને આત્મિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ એવું ઇચ્છીને અમે આગળ ચાલીશું.

આત્મભાનુનો ઉષઃકાળ

કેટલાક સાધકોનું આધ્યાત્મિક મન એવું ધીરે ધીરે પ્રસ્ફુટિત થતું જાય છે કે તેમનામાં થતા પરિવર્તનની તેમને ખબરજ પડતી નથી; ત્યારે કેટલાકના પડદા એકાએક ચીરાઈ જઇ આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ ધોધબંધ વહ્યો આવે છે. કેટલાકને કોઇક વિરલ પ્રસંગે આ પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે. એવે વખતે તેઓ તેમની સામાન્ય અવસ્થા કરતાં એકદમ વધારે ઉંચી ભૂમિકા તરફ ઘસડાઈ જાય છે; ત્યાં તેમની જ્ઞાનમર્યાદામાં અત્યંત વૃદ્ધિ થાય છે. એ અવસ્થામાંથી જ્યારે તેઓ સામાન્ય જ્ઞાનની દશામાં વ્યુત્થાન પામે છે, ત્યારે પેલી ઉચ્ચ અવસ્થાનું તેમને પૂરૂં સ્મરણ તો નથી રહેતું,તોપણ તેઓ પ્રથમના કરતાં વધારે ઉચ્ચ સ્થિતિમાં રહે છે. આવી જાતના અનુભવો જૂદે જૂદે રૂપે અને વધતીઓછી સ્પષ્ટતાથી ઘણાં માણસોને મળ્યા હોય છે અને જેને આવી જાતના પ્રકાશની ઝાંખી થએલી છે તેની ધાર્મિક ભાવનાઓની સાથે આવા અનુભવો ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. ગુપ્તવિદ્યાને જાણનારાઓ તો આ બધા જૂદા જૂદા અનુભવોને એકજ રૂપમાં જુએ છે. તેઓ કહે છે કે એ બીજું કાંઈજ નહિ પણ આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ છે. કેટલાક વિદ્વાનોએ આ અવસ્થાને " વિશ્વદૃષ્ટિ " એવું નામ આપ્યું છે, તે પણ વાજબી છે; કારણ કે આ અવસ્થામાં સાધકજીવનની નાનીમોટી, નીચઉંચ પ્રત્યેક અભિવ્યક્તિની સાથે પોતાના ઘનિષ્ઠ સંબંધનો અનુભવ કરે છે.

સાધકનો આંતરિક વિકાસ, તેના સાધનનું બળ, તેણે લીધેલી તાલિમ, તેની પ્રકૃતિ—આ બધાંની અસર ઉપરોક્ત અનુભવો ઉપર થાય છે; તોપણ

એ બધા અનુભવેાનાં મૂળગત લક્ષણેા તેા સામાન્યજ છે. સૈાથી સામાન્ય અનુભવ તેા મુખ્યત્વે કરીને પદાર્થમાત્રનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અથવા એક પ્રકારની સર્વજ્ઞતા કહીએ તેા તે ખેાટું નથી. આ અવસ્થા ક્ષણવાર ટકે છે અને તે પસાર થઇ ગયા પછી જાણે પેાતે કાંઈ અનેાખી વસ્તુની ઝાંખી કરી હેાય અને તે વસ્તુને ગુમાવી હેાય તેમ સાધકને ભારે મનેાવ્યથા થાય છે. બીજો એક સામાન્ય અનુભવ પેાતાના અવિનાશીપણાના જ્ઞાનનેા છે. પેાતાનું ખરે-ખરૂં અસ્તિત્વ સાધક અનુભવે છે.જાણે તે ચિરંતન કાળથી અસ્તિત્વ ધરાવતેા હેાય અને ભવિષ્યમાં પણ સદાને માટે તે હયાત રહેવાનેા છે,એવું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે. વળી એક પ્રકારની સંપૂર્ણ નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા તથા વિશ્વાસનેા ઉદય એ પણ તેના વિકાસનું એક લક્ષણ ગણાય છે. એ ઉપરાંત સાધકના અંતઃકરણ ઉપર વિશ્વવ્યાપી પ્રેમનું એક મેાજું ફરી વળે છે, જેની અંદર નજીકના તેમજ દૂરના, સજાતીય તેમજ વિજાતીય, પવિત્ર અપવિત્ર, નીચ ઉંચ, ક્ષુદ્ર-સર્વ પ્રાણીમાત્રનેા સમાવેશ થઇ જાય છે. હું શ્રેષ્ઠ છું અને અમુક અધમ છે એ ભાવના પીગળી જાય છે અને જેમ સૂર્યનેા પ્રકાશ નીચ ઉંચ, પતિત પામર-સૈાના ઉપર સરખીરીતે પડે છે, તેમ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ સૈાને સમાન જુએ છે.

કેટલાકને આવા અનુભવેા એક પ્રકારની ઉંડી ભક્તિના તરંગના રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એવું થાય છે ત્યારે તેએા થેાડીક ક્ષણ સુધી ભાવાવિષ્ટ બની જાય છે. વળી કેટલાકને જાણે સ્વપ્ન આવી ગયું હેાય અથવા કેાઈ બહારની શક્તિ તેમને બળપૂર્વક ઉંચકીને કેાઇ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લઈ ગઇ હેાય અને ત્યાં જાણે સર્વવ્યાપી તેજોરાશિનું દર્શન થઇ ગયું હેાય એવેા અનુભવ થાય છે. કેટલાકને તેમની નજર આગળ અમુક સત્યેા સંજ્ઞાના રૂપમાં દૃષ્ટિગેાચર થાય છે અને તે સંજ્ઞાએાનેા ખરેા અર્થ તેમને પાછળથી યેાગ્ય સમયે સમજાય છે.

આવેા અનુભવ એકવાર થયા પછી સાધકના મનની અવસ્થામાં ભારે પરિવર્તન થાય છે.જાણે અસલ હતેા તે માણસજ તે ન હેાય એટલેા બધેા ફેરફાર થઇ જાય છે. એ અવસ્થાનાં સંસ્મરણેા કાળે કરીને ઝાંખાં થઈ જાય છે, તેાપણ તેના સંસ્કારને લીધે તેને દિલાસેા અને આત્મબળ મળ્યા કરે છે અને ખાસ કરીને બુદ્ધિજનિત તર્કવિતર્કોના વાવાઝેાડાના સપાટાને લીધે જ્યારે તેની શ્રદ્ધા ડગમગવા લાગે છે, ત્યારે આ અનુભવેાની સ્મૃતિ તેને ટકાવી રાખે છે. એ સંસ્મરણેા તેા તેને બાહ્યજગતના આઘાતપ્રત્યાઘાતેામાંથી રક્ષણ આપ-

નારો કિલ્લો છે. આવા અનુભવોની સાથે સાથે સાધકના અંતરમાંથી એક પ્રકારનું આનંદનું ઝરણુ ફૂટવા લાગે છે; પણ તે આનંદ કાંઇ સાધારણ જાતનો આનંદ હોતો નથી. એ તો એવો અપૂર્વ આનંદ છે કે અનુભવવિના જેની કલ્પના પણ ન કરી શકાય અને એકવાર અનુભવ્યા પછી તેનું સ્મરણ થતાંની સાથેજ લોહી ઉછાળા મારવા લાગે.

દરેક દેશના પ્રાચીન જ્ઞાનીઓનાં લખાણ, દરેક પ્રજાના કવિઓની કવિતાઓ, તમામ ધર્મના પયગંબરોનાં પ્રવચનો—આ બધા ઉપરથી તેમને દરેકને થએલી આધ્યાત્મિક જાગૃતિના અનુભવો આપણે તારવી શકીએ છીએ. સૌના અનુભવોનો હેવાલ લખવાનો અત્યારે આપણને અવકાશ નથી. સૌના અનુભવો વિગતમાં જૂદા છતાં તેમનું મૂળ સ્વરૂપ તો એકનું એકજ જોવામાં આવે છે. મિસરનાં પ્રાચીન કાવ્યો, ભરતખંડના ઋષિગણની ગાથાઓ, ગ્રીસરોમનાં કાવ્યો, ખ્રિસ્તી સાધુની કથાઓ, મુસલમાન સુફી કવિની લલિત ગઝલો, ચીનનાં ગંભિર તત્ત્વચિંતનો—સૌની અંદરથી એકજ સૂરનો રણકો સંભળાતો આવે છે.

એ જાગૃતિનો આનંદ સૌ વાચકને પ્રાપ્ત થાઓ એવી અમારી શુભેચ્છા છે. યોગ્ય સમયે સૌને એ સુખનો લહાવો મળશેજ; પણ તે વખતે વિહ્વલ થતા નહિ. જ્યારે એ પૂર વહી જાય ત્યારે નાસીપાસ પણ રખે થતા; કારણ કે એ જાય છે તે બીજીવાર આવવા માટેજ જાય છે. સાધનનું બળ વધારતા જાઓ. આગળ વધતા વધતા આપણે આપણા અસલ સ્વરૂપ સુધી પહોંચી જવાનું છે અને ત્યાં જઇને આનંદનો પાતાળી કૂવો પ્રાપ્ત કરવાનો છે. તમારા અંતરના પ્રશાંત અવાજ તરફ લક્ષ આપવા તત્પર રહેજો.

ભયનો ત્યાગ કરજો, ભય શાનો ? તમારૂં અસલ સ્વરૂપ, જે પરમાત્માનો તણખો છે તે તમારી પાસે ને પાસેજ તમને માર્ગ બતાવવા તૈયાર છે. કલ્યાણ થાઓ !



अध्याय ४ थो-मनुष्यनुं ओजस्

ગુપ્તવિદ્યામાં જેને મનુષ્યનું " ઓજસ્ " એવું નામ આપેલું છે, તેને વિષે જરૂરની માહિતી આપ્યા સિવાય મનુષ્યના બંધારણનો હેવાલ અપૂર્ણ-જ ગણાય. દરેક દેશની ગુપ્તવિદ્યાઓમાં ઓજસ્‌ના સંબંધમાં કાંઈ ને કાંઇ હકીકત મળી આવે છેજ. પાછલાં પ્રકરણોમાં ગણાવેલાં મનુષ્યનાં સાતે તત્ત્વોમાંથી જે કાંઇ પ્રકાશ જેવું બહાર નીકળી આવે છે તેને ઓજસ્ કહેવામાં આવે છે. સાતે તત્ત્વમાંથી જૂદા જૂદા પ્રકારનો પ્રકાશ પ્રકટ થાય છે અને ઘ-ણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા યોગીઓસિવાય અન્યની દૃષ્ટિ તેને જોઇ શકતી નથી. નીચલા દરજ્જાનાં તત્ત્વોમાંથી નીકળતો પ્રકાશ થોડો વિકાસ પામેલી યૌગિકશક્તિવાળાં મનુષ્યો જોઈ શકે છે; અને તેથી ઉપરનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમ જેમ યોગદૃષ્ટિ ખીલતી જાય છે, તેમ તેમ નજરે પડતો જાય છે. આધ્યા-ત્મિક મનના પ્રદેશમાંથી ઝરતું ઓજસ્ જોઇ શકે એવા બહુ થોડા હોય છે અને આત્માનો પ્રકાશ તો આધુનિક માનવજાતિના કરતાં ઘણી ઉચી પરિ-સ્થિતિએ પહોંચેલા મહાત્માગણોજ જોઈ શકે.

અમે ઉપર કહી ગયા તેમ સાતે તત્ત્વમાંથી નીકળતા પ્રકાશના સમૂહને ઓજસ્ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ સાતમાંથી કોઇ પણ છ તત્ત્વોના પ્રકાશને બાદ કરીએ તો અવશિષ્ટ રહેલો પ્રકાશ જેટલી જગ્યા રોકે છે તેટ-લીજ જગ્યા સાતે તત્ત્વોના પ્રકાશનો સમૂહ પણ રોકે છે;અર્થાત્ એક તત્ત્વનો પ્રકાશ અન્ય તત્ત્વના પ્રકાશની સાથે એવો ઓતપ્રોત બની ગએલો હોય છે કે સાતે તત્ત્વોનો પ્રકાશ તેટલી ને તેટલીજ જગ્યામાં સમાઇ શકે છે.

ઓજસ્‌નો સ્થૂળતમ અંશ તે સ્થૂળશરીરમાંથી ઝરતું તેજ છે.તેને "આ-રોગ્યનું તેજ" પણ કહેવામાં આવે છે; કારણ કે જેના શરીરમાંથી તે નીકળતું હોય છે, તેની તંદુરસ્તી તે ચોક્કસપણે બતાવી આપે છે. એનો વિસ્તાર પણ બીજાં તત્ત્વોની માફક શરીરની આસપાસ બેથી ત્રણ ફુટ સુધીનો હોય છે અને શરીરની આસપાસ અંડાકૃતિમાં તે ફેલાઇ જાય છે,તે લગભગ રંગવગર-નુંજ હોય છે અથવા તો જલના રંગ જેવું કાંઈક સફેદ ભૂરૂં દેખાય છે; પણ તેનામાં વિશેષતા એ છે કે તેની અંદરથી નાનાં નાનાં અનેક કિરણો ફુટતાં હોય એમ જોનારની નજરે માલૂમ પડે છે.આવું લક્ષણ બીજાં તત્ત્વોના તેજ-

માં જોવામાં આવતું નથી. સારી તંદુરસ્તી અને બળવાળા શરીરમાંથી નીકળતાં એ કિરણો સીધાં રહે છે અને નબળી તંદુરસ્તીવાળા અથવા નિર્બળ દેહમાંથી તે નમી ગએલાં અને તૂટક તૂટક થઈ ગએલાં જોવામાં આવે છે. શરીરની અંદર પ્રાણશકિતનું વધારેઓછા પ્રમાણમાં સંચલન થવાને લીધે આ ફેરફાર થવા પામે છે. વધારે ઉંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમની નજરે પડતો નથી, એવી અલ્પવિકસિત યોગદષ્ટિવાળાઓ પણ સ્થૂળશરીરનું ઓજસ્ જોઇ શકે છે; પણ જેઓ બીજાં તત્ત્વોના તેજને પણ જોઇ શકે છે, તેમને સ્થૂળશરીરના તેજને ઓળખી કહાડતાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે; કારણ કે બીજાં તત્ત્વોના વધારે તેજસ્વી પ્રકાશવડે એનો પ્રકાશ ઢંકાઈ જાય છે. એને જોવા વાસ્તે જોનાર પોતાના સંયમના બળથી સ્થૂળશરીર સિવાયનાં બીજાં તત્ત્વોના પ્રકાશનાં આંદોલનની અસર થોડા સમયને માટે બાધિત કરીને એકલા સ્થૂળશરીરના તેજનેજ ગ્રહણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એમાં બીજી એક વિશેષતા એ છે કે દરેક માણસ, જે જગ્યાએ પોતે થોડી વાર પણ બેઠો હોય છે, તે જગ્યાએ પોતાના સ્થૂળશરીરના ઓજસ્નો કાંઈક અંશ મૂકતોજ જાય છે.વાસ પારખનાર કૂતરાંઓ અમુક વ્યક્તિને સુંઘી સુંઘીને પકડી પાડે છે તે આ તત્ત્વને લીધેજ બની શકે છે.

લિંગશરીર અથવા સૂક્ષ્મદેહમાંથી ઝરતો પ્રકાશ ઉકળતા પાણીમાંથી નીકળતી વરાળના ગોટા જેવો હોય છે. બીજાં તત્ત્વોના તેજમાંથી તેને પૃથક્ કરીને ઓળખી કહાડતાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે. વાચકમાંથી જેમને કોઇવાર ભૂત અથવા પ્રેત જોવાનો અનુભવ થયો હશે તેમણે જોયું હશે કે પ્રેતના સૂક્ષ્મશરીરની આસપાસ વાદળા જેવું ઝાંખું તેજ અંડાકૃતિમાં વીંટળાએલું હોય છે. એ તેજ તે સૂક્ષ્મશરીરનું ઓજસ્ છે.

જેમણે " એકસ–રે " નામનાં કિરણને જોયાં નથી, તેમને પ્રાણમાંથી નીકળતા તેજનું સ્વરૂપ સમજાવવું બહુ મુશ્કેલ છે. વિદ્યુતના તણખાના જેવા દેખાવવાળા અને રંગયુકત એક વાદળના સમૂહની કલ્પના કરવાથી આનો કાંઈક ખ્યાલ આવી શકે છે. આ ઓજસ્ જ્યારે શરીરમાંથી નીકળતું હોય છે ત્યારે તેનો આછો ગુલાબી રંગ જોવામાં આવે છે; પણ શરીરથી થોડાંક આંગળ દૂર ગયા પછી એ રંગ અદૃશ્ય થઇ જાય છે. પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આંગળીનાં ટેરવાંમાંથી ઝરતા આ ઓજસ્ના તણખા વિકસિત યોગદષ્ટિવાળાં મનુષ્યો સ્પષ્ટરીતે જોઈ શકે છે. એવી શકિત જેમણે

કેળવી ન હોય તેઓ પણ જો ધ્યાન આપે તેા સળગતા પ્રાઇમસ ચૂલામાંથી નીકળતા ગરમ વાયુના જેવું કાંઇક કંપાયમાન થતું તત્ત્વ જોઇ શકે ખરા. આ ઓજસ્ એક માણસના શરીરમાંથી અન્યના શરીરમાં પ્રવાહિત થઇ શકે છે. તંદુરસ્ત માણસના શરીરનું ઓજસ્ તેની સાથે સમાગમમાં આવનાર માંદેા અને નિર્બળ માણસ શેાષી લે છે. મનુષ્ય પેાતાના સંકલ્પના બળથી પેાતાનું ઓજસ્ બીજાને અર્પણ કરીને તેને વ્યાધિમાંથી મુક્ત કરી શકે છે; પરંતુ જો સામેા માણસ તેની મરજીવિરુદ્ધ એ ઓજસ્નું શેાષણ કરી લે, તેા તેથી પેલાને થેાડીકવાર નબળાઇ અને સુસ્તી લાગે છે. આવા સંજોગેામાં પેાતાના ઓજસ્‌ને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું તેનું એક વિધાન આગળ ઉપર બતાવવામાં આવશે.

સ્થૂળશરીર, લિંગદેહ અને પ્રાણ એ ત્રણની ઉપરનાં તત્ત્વેામાંથી નીકળતા ઓજસ્‌નેા વિષય છેડતાં પહેલાં પ્રાસ્તાવિક કથનરૂપે એટલું કહેવાની જરૂર છે કે જેમણે ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વેાનાં ઓજસ્‌નેા પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યો છે તેમને પણ તદ્દન નવીન લાગે એવી કેટલીક બાબતેા અત્ર પ્રગટ કરવામાં આવશે. કેટલાક અમારા કથનના સત્ય તરફ શંકાની દૃષ્ટિથી પણ જોશે; પણ એવા શંકાશીલ આત્માઓને અમારી એટલીજ પ્રાર્થના છે કે હજારેા વ્યક્તિઓએ જે વસ્તુનેા અનુભવ કર્યો છે, તેનેા અનુભવ કરવા તમે પણ સ્વતંત્ર છેા. માત્ર તમારે તેમના માર્ગનું અનુસરણ કરીને તમારી સૂક્ષ્મ, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનેા વિકાસ કરીને જે વસ્તુનું અત્રે દિગ્દર્શન કરવામાં આવનાર છે, તેને તમે પણ પ્રત્યક્ષ કરી શકશેા. ગુપ્તવિદ્યાના દરવાજા સર્વને માટે સદાએ ઉઘાડા છે. જેમને તેમાં પ્રવેશ કરવેા હોય તેમણે તેની પૂરી કિંમત ભરી દેવી જોઇએ; અને એ કિંમત સેાનારૂપાથી નહિ પરંતુ પેાતપેાતાની ક્ષુદ્રમનેાવૃત્તિઓને તાબે કરીને પેાતામાં રહેલા ઇશ્વરીય અંશનેા પૂર્ણપણે આવિષ્કાર કરીનેજ આપી શકાય છે. એવા પણ દાખલા અમારા જોવામાં આવ્યા છે કે કેટલાંક માણસેા આડે રસ્તે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં દાખલ થઇ જાય છે, અર્થાત્ યેાગશાસ્ત્રમાં બતાવેલાં વિધાનેાનું અનુસરણ કર્યા વગર કેટલીક મલિન અને નિંદ્ય ક્રિયાઓવડે કાંઇક ચમત્કૃતિભરેલું પરિણામ નીપજાવે છે; પરંતુ તેવાંઓને પેાતાની સિદ્ધિઓ શાપરૂપ થઇ પડે છે અને તેમને સત્વર પાછાં પગલાં ભરવાની ફરજ પડે છે તથા તેમ કરતાં પણ તેમને ભારે માનસિક કષ્ટ સહન કરવું પડે

છે. આ સૂક્ષ્મસૃષ્ટિમાં દાખલ થવાનો એકજ રાજમાર્ગ છે અને તે પોતાના મળવિક્ષેપને દૂર કરી, અંતઃશુદ્ધિ કરીને, આત્મતત્ત્વને પ્રકટ કરવામાંજ રહેલો છે. એથી વ્યતિરિક્ત રસ્તે જનારાઓને ભારે ઠોકરો ખાવી પડે છે.

મનુષ્યના ઓજસ્‌નાં ઉચ્ચ અંગોનો ઉલ્લેખ કરતાં બીજી એક વાત તરફ અમે વાચકનું પુનઃ લક્ષ ખેંચીએ છીએ. પૂર્વે કહેવાઈ ગયું છે કે મનુષ્યનું ઓજસ્ તેના શરીરની આસપાસ વાદળાની માફક બેથી ત્રણ ફુટ સુધી અંડાકૃતિમાં પથરાતું હોય છે અને ત્યાં પણ તે એકદમ પરિસમાપ્ત થતું નથી; પરંતુ ધીરે ધીરે આછું આછું થતાં થતાં અંતે અદૃશ્ય બની જાય છે. ખરૂં જોતાં તે જ્યાંસુધી જોઇ શકાય એવા સ્વરૂપમાં હોય છે, તેના કરતાં પણ વધારે દૂર તેનો વિસ્તાર હોય છે. જાણે વખતોવખત બદલાતા રંગોથી ભરેલું તેજસ્વી વાદળું માણસના શરીરની આસપાસ વીંટળાએલું હોય એવું તેનું સ્વરૂપ છે. જેની જે વખતે જેવી મનની પરિસ્થિતિ તે પ્રમાણે આ રંગોમાં અવારનવાર પરિવર્તન થયાજ કરે છે. મનુષ્યના મનમાં ઉદ્‌ભવતો પ્રત્યેક વિચાર,તેના હૃદયમાં જાગૃત થતી પ્રત્યેક લાગણી અમુક રંગના તેજરૂપે તેના ઓજસ્‌માં પ્રગટ થાય છે. હરેક પ્રકારની ભાવના ચોક્કસ રંગને ઉત્પન્ન કરે છે અને એ પ્રમાણે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્‌ભવતી નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ તરેહ તરેહના રંગના સંમિશ્રણરૂપે તેના ઓજસ્‌માં જણાઇ આવે છે. યોગદૃષ્ટિવાળા સિદ્ધ પુરુષો તેમની સમીપ આવનાર દરેક વ્યક્તિના વિચારો, ભાવનાઓ અને અભિલાષાઓ હસ્તામલકવત્ જોઈ લે છે, તે આ રંગોનું અવલોકન કરીનેજ.

ઓજસ્‌વિષે વિશેષ વિગતમાં ઉતરતાં પહેલાં જૂદા જૂદા ભાવો અને વિચારો કેવા કેવા રંગને ઉત્પન્ન કરે છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવે તે સારૂ થોડીક રૂપરેખા અંકિત કરીએ છીએ. વાચકે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે મનુષ્યનું હૃદય નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ અને વિચારોની લીલાભૂમિ છે અને તેથી કરીને તેના ઓજસ્‌માંથી પ્રકટ થતા રંગ એક પ્રકારના નહિ પણ નાનાપ્રકારના રંગોના ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સંમિશ્રણરૂપે દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

શ્યામ રંગ ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, વૈર, તિરસ્કાર આદિ તામસિક ભાવનાઓનો દ્યોતક છે.

કાળો ભૂરો રંગ અંતઃકરણની ઉદાસીનતા અને ચિંતાને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે.

તેજસ્વી ભૂરાશ પડતો રંગ સ્વાર્થમય વૃત્તિઓનું ચિન્હ છે.

મલિન લીલો રંગ એ અદેખાઇની નિશાની છે. અદેખાઈની સાથે ક્રોધનું મિશ્રણ થવાથી લીલા રંગની અંદર રાતા રંગના ચમકારા જોવામાં આવે છે.

પથ્થરને મળતો લીલો રંગ દગાખોર મનની નિશાની સમજવી.ચળકતો લીલો રંગ એ વ્યાવહારિક નિપુણતા, પ્રસંગને અનુકૂળ થવાની વૃત્તિ, દક્ષતા વગેરે ગુણોનો દ્યોતક છે.

ઝાંખા પ્રકાશયુકત રાતો રંગ પાશવવૃત્તિઓ પૂરવાર કરી દે છે.

ઝબકારા મારતો રાતા રંગનો પ્રકાશ એ ક્રોધની નિશાની છે. ક્રોધ જો વૈર અગર ધિક્કારને લીધે પેદા થયો હોય તો આ રાતા પ્રકાશમાં કાળો પટ જોવામાં આવે છે અને અદેખાઈથી ઉત્પન્ન થએલા ક્રોધના રાતા પ્રકાશ-ની પાછળ લીલો પટ હોય છે; પણ જો સત્યના બચાવની ખાતર સા-ત્ત્વિક ક્રોધનો ઉદ્‌ભવ થએલો હોય તો તેમાં આ કાળો પટ હોતો નથી; માત્ર રાતા પ્રકાશના ઝબકારાજ જોવામાં આવે છે.

કીરમજી રંગ એ પ્રેમનો દ્યોતક છે; અને પ્રેમના વધતાઓછાપણા ઉપર એ રંગની ઘનતાનો અને સુસ્પષ્ટતાનો આધાર રહે છે. પાશવ-વૃત્તિથી ભરેલા પ્રેમીના ઓજસમાં ઝાંખો અને પિરોજી રંગ પથરાય છે અને જેમ પ્રેમની જ્યોત નિર્મળ અને સાત્વિક થતી ચાલે છે, તેમ તેમ તેમાં વધારે વધારે નેત્રને રંજન કરે એવા રંગ પૂરાતા જાય છે. ઉંચામાં ઉંચા અને પરમ શુદ્ધ પ્રેમનો રંગ ગુલાબના ફૂલને મળતો આવે છે.

તપખીરીઓ રંગ એ લોભની નિશાની છે.

નારંગી રંગ અભિમાનનું સૂચન કરે છે.

જૂદી જૂદી જાતના પીળા રંગ ઓછાવધતા પ્રકારની બુદ્ધિનું પ્રમાણ આપે છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકારની બુદ્ધિવાળી વ્યકિતઓના ઓજસમાંથી સોનેરી પીળા રંગનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાય છે. ગંભીર તત્ત્વચિંતન અને પવિત્ર ધર્મભાવના, તેમજ શુદ્ધ પ્રેમભક્તિ જેનામાં હોય તેનું ઓજસ આસ્માની રંગનું હોય છે.

પ્રોજ્જ્વલ આસ્માની રંગનો પ્રકાશ આધ્યાત્મિકતાનો દ્યોતક છે.સામાન્ય

કોટિનાં મનુષ્યોમાં પણ જ્યારે પ્રસંગવશાત્ આધ્યાત્મિક ભાવના ઉદય પામે છે, ત્યારે તેમના ઓજસમાંથી આસ્માની રંગની સાથે તારાના જેવાં ચળકતાં તેજનાં બિંદુઓ જોવામાં આવે છે.

આ પ્રમાણે ઓજસના વિવિધ રંગોની અમે સામાન્ય રૂપરેખા અંકિત કરી છે; પરંતુ એ રંગોનાં સંમિશ્રણ અને આછી ઘેરી છાયાનાં એટલાં તો વિવિધ સ્વરૂપો જોવામાં આવે છે, કે તેને યથાસ્થિત વર્ણવવા માટે શબ્દોજ નથી. મનુષ્યનાં નેત્ર સાત રંગ અને તેમનાં કેટલાંક સંમિશ્રણોનાં આંદોલન ગ્રહણ કરવાને સમર્થ છે; પણ એ સિવાય બીજા કેટલાએ મિશ્ર રંગો છે, જેમને સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રોની સહાયનાથીજ જોઈ શકાય છે. તે ઉપરાંત અનેક રંગો અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જેને યોગદૃષ્ટિવાળી વ્યકિતઓજ જોઇ શકે છે. આધ્યાત્મિક ભાવનાના ઉદ્દીપન વખતે ઓજસની અંદર જે રંગો ઉત્પન્ન થાય છે તેની ઝાખી શ્રીકૃષ્ણ, બુદ્ધ ભગવાન જેવા અવતારી પુરુષોનાં મુખમંડળની આસપાસના તેજોમંડળમાં થઈ શકે છે.

આટલું સામાન્ય વિવેચન કર્યા પછી હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોનાં તેજનું પૃથક અવલોકન કરીએ. સાહજિક મનમાંથી નીકળતું તેજ મુખ્યત્વે કરીને ઝાખા ઘેરા રંગોનું હોય છે. નિદ્રિત અવસ્થામા જ્યારે મન શાંત હોય છે, ત્યારે આ પ્રકાશ ઘેરા રાતા રંગનો જોવામા આવે છે. તેના ઉપરથી એટલુંજ સૂચિત થઇ શકે છે કે સાહજિક મન શરીરના ધર્મોનું પાલન કરી રહ્યું છે. જાગ્રતવસ્થામાં પણ આ રંગ હોય છે તો ખરો; પણ તેવે વખતે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતા અન્ય વિચારો અને લાગણીઓના વધારે તેજસ્વી રંગોમાં આ રંગ ઢંકાઇ જાય છે. તેની સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે જ્યારે મન તદ્દન શાંત હોય છે, ત્યારે પણ મનુષ્યના મનની કાયમની પરિસ્થિતિસૂચક રંગો તેના ઓજસમાં તરવરતાજ હોય છે. તે ઉપરથી તેની રસવૃત્તિ કેટલે અંશે કેળવાઈ છે, આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મભાવનાનો તેનામાં કેટલે અંશે વિકાસ થયો છે, તે બધું કહી શકાય છે; પણ જ્યારે મનની અંદર ચોક્કસ પ્રકારની લાગણીનો પ્રબળ તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તે વિશિષ્ટ લાગણીથી ઉત્પન્ન થતા રંગની અંદર તેનું આખું ઓજસ ઢંકાઇ જઈ તે રંગમય બની જાય છે. ઉદાહરણતરીકે ક્રોધનો આવિર્ભાવ થતાંનો સાથેજ મનુષ્યના શરીરમાંથી શ્યામ પટની ઉપર ઝબકારા મારતો એવો તેજસ્વી રાતા રંગનો

પ્રકાશ ઝબકી નીકળે છે કે તેનું બધું ઓજસ્ રક્તરંગી બની જાય છે અને તેમાં રહેલા બધા રંગો ઢંકાઇ જાય છે; પણ આ પરિસ્થિતિ ક્રોધના વેગના પ્રમાણમાં અમુક સમય સુધી ટકી રહે છે અને ઓજસ્ પાછું હતું તેવું બની જાય છે. ક્રોધ અને એવી બીજી તામસિક લાગણીના ઉદ્રેક વખતે જે કમકમાટી ઉપજાવે એવો ભયાનક રંગ મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળે છે, કે તે જો તેઓ જોઇ શકતાં હોય તો તેમના પોતાનાજ દેખાવનો તેમને એવો ત્રાસ છુટે કે તેઓ ફરીથી ક્રોધને વશ થવાનું કદાપિ પસંદ ન કરે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે પ્રેમનો પ્રબળ તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સુંદર રતુમડા રંગથી મનુષ્યનું ઓજસ્ છવાઇ જાય છે. ભક્તિનું ઉદ્દીપન થતાં આસ્માની રંગની છાયા મનુષ્યની આસપાસ પથરાઈ જાય છે. સારાંશમાં જે ભાવ જે વખતે પ્રધાનપણે પ્રવર્તતો હોય તેના રંગથી ઓજસ્ ભરપૂર બની જાય છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિના ઓજસ્‌માં બે અંશ હોય છે. એક તો તેના હમેશના સ્વભાવ, માનસિક બંધારણ, વિચાર તથા ભાવનાનું વલણ તેમજ એ બધાંને લઇને જે જે રંગ ઉત્પન્ન થાય તે અને બીજું અમુક વખતે જે લાગણી અથવા વિચાર પ્રાધાન્યપણે પ્રવર્તતાં હોય તેનો રંગ, એમ બેઉ પ્રકારના રંગોનું સંમિશ્રણ જોવામાં આવે છે. જ્યારે તે લાગણી શમી જાય છે ત્યારે તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલો રંગ પણ લય પામી જાય છે; જો કે વારંવાર સેવન કરવામાં આવતા વિચાર અથવા ભાવની છાપ તો કાયમને માટે ઓજસ્‌ની અંદર રહી જાય છે. વળી જેમ મનુષ્યના સ્વભાવમાં તથા તેના માનસિક બંધારણમાં પરિવર્તન થતું જાય છે, તેમ તેમ તેનું સ્થાયી ઓજસ્ પણ પરિવર્તન પામતું જાય છે.

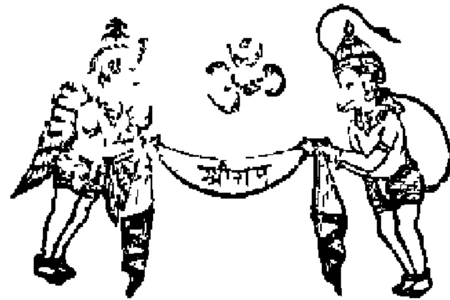
આની પૂર્વેના અધ્યાયના વાચનથી પાઠકને સમજાયું હશે કે જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નતિને માર્ગે સંક્રમણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ તે સાહજિક મન અને બુદ્ધિતત્ત્વમાં ઉદ્‌ભવતી લાગણીઓ અને અભિલાષાઓને પોતાના તાબામા લાવતો જાય છે અને આધ્યાત્મિક મનનો પ્રકાશ તેને વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થતો જાય છે. વિકસિત અને અવિકસિત વ્યક્તિનાં ઓજસમાં કેટલો તફાવત હોવો જોઇએ તે આ ઉપરથી સહજ સમજાઇ જશે. એકના ઓજસ્‌માં ઝાંખા ભારે રંગનું ઘન વાદળ અને તેમાં કોઈ કોઇ તામસિક વૃત્તિઓના રંગના ઝબકારા જોવામાં આવે છે; ત્યારે બીજાનું ઓજસ્ એક-

સરખા શાંત ઉજ્જ્વલ રંગથી દેદીપ્યમાન હોય છે. લાગણીઓનાં વાવાઝોડાં ત્યાં નથી હોતાં; કેમકે તેની લાગણીઓ તેની ઇચ્છાશકિતના કાબુમાં આવી ગએલી છે.

જેમની બુદ્ધિનો ઘણો વિકાસ થએલો હોય એવા મેધાવી પુરુષોની આસપાસ અને ખાસ કરીને તેમના મસ્તકની ચારે બાજુએ સોનેરી પીળા રંગનું ઓજસ્ જોવામાં આવે છે. એ બુદ્ધિ જ્યારે અધ્યાત્મવિદ્યાનું સંશોધન કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય છે,ત્યારે એ પીળા રંગની સાથે આછા આસ્માની રંગની તેજસ્વી છાયા પથરાઈ જાય છે.

આધ્યાત્મિક મનમાંથી નીકળતો પ્રકાશ શુદ્ધ મૂળ પીળા રંગનો હોય છે. એ મૂળ પીળો રંગ મનુષ્યનાં નેત્ર ગ્રહણ કરી શકતાંજ નથી અને તેથી કોઈ પણ રાસાયનિક ક્રિયાવડે મનુષ્ય તેને નીપજાવી શકતો પણ નથી; પણ યોગ અથવા ભકિતમાં ઘણા આગળ વધેલા મહાત્માઓના મુખમંડળની આસપાસ જે તેજચ્છાયા પથરાય છે અને જેને લીધે તેમની કાન્તિમાં બેહદ વધારો થાય છે, તે આ ઓજસને લીધેજ છે. ખાસ કરીને એવા મહાપુરુષો જ્યારે ધાર્મિક પ્રવચન અથવા ભકિતરસની ચર્ચામાં લીન થઇ ગયા હોય છે, ત્યારે તો આ ઓજસ્‌નો પ્રભાવ એટલો બધો સુસ્પષ્ટ હોય છે કે સામાન્ય માણસો પણ તેનો અનુભવ કરી શકે છે.

સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું ઓજસ્ તો હાલનાં મનુષ્યોમાંથી કોઇએ જોયું પણ નથી અને × નજીકના ભવિષ્યમાં જોવાનો સંભવ પણ નથી; પણ સાંભળ્યા પ્રમાણે તે શ્વેતરંગી કહેવાય છે;પરંતુ માનવજાતિ સદા પ્રગતિ કરતીજ આવે છે અને જ્યારે આપણે સર્વ એનો અનુભવ કરવા જેટલો વિકાસ કરીશું ત્યારે એ તેજનો આપણે પણ અનુભવ કરી શકીશું.ત્યાંસુધી ધ્યેય તરફ લક્ષ રાખી મલવિક્ષેપને દૂર કરવાનોજ પ્રયત્ન કર્યા કરીએ.



× જુઓ ઉપોદ્‌ઘાત

अध्याय ५ मो

મનુષ્યના વિચારમાં રહેલું અગાધ બળ

જો આ અધ્યાય પચીસ ત્રીસ વર્ષ પૂર્વે લખાયો હોત તો મનુષ્યના વિચારમાં કેટલું નિઃસીમ સામર્થ્ય રહેલું છે,તેનું રહસ્ય પાઠકને સમજાવતાં ભારે મુશ્કેલી નડત;અને તેઓમાંના ઘણા તો અમારા આવા વિચારને કેવળ કલ્પના માનીને તેની ઉપેક્ષાજ કરત;પણ છેલ્લાં પચીસ ત્રીસ વર્ષમાં દેશના વાતાવરણમાં જે પરિવર્તન થયું છે અને જેનો ક્રમ હજી પણ ચાલુ છે,તેને પરિણામે વિચારવંત વ્યકિતઓના મન સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મ તરફ, બાહ્યમાંથી આભ્યંતરિક તત્ત્વ તરફ વિશેષ શ્રદ્ધા અને આદરપૂર્વક વળવા લાગ્યાં છે.

પરંતુ આ ફેરફાર કાંઈ એકાએક થયો છે એમ ન સમજવું. માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે કૂચ કરી રહી છે અને તેને માટે કુદરતની યોજનામા બહુ ઉજ્જવલ ભવિષ્ય નિર્માણ થયું છે.આ જાગૃતિ–આ વલણ એ તો હજી એ નિર્માણ તરફ જવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન છે.આ મોજું કોઈ એકજ દેશમાં નહિ પણ આખા જગત ઉપર ફરી વળ્યું છે.અહીં (હિંદ) કરતાં અમેરિકાનાં સંયુકત રાજ્યોની પ્રજાને સત્યનો અનુભવ કરવાની ભારે તાલાવેલી હોય એમ જણાય છે અને તે દેશના વિદ્વાનો "વિચારબળ", "સંકલ્પબળ" વગેરેની વૃદ્ધિ અને પ્રક્રિયાના સંબંધમાં સંખ્યાબંધ પુસ્તકો પ્રગટ કર્યે જાય છે.એ બધું સાહિત્ય "ન્યૂ થોટ સાયન્સ" અથવા "નવવિચારવિજ્ઞાન" એવા નામથી ત્યાં જાણીતું થએલું છે; પણ એ બધાં પુસ્તકોના પ્રણેતાઓને સત્યનો અપરોક્ષ અને સુસ્પષ્ટ અનુભવ નથી થયો. કોઈ કોઈને ઝાંખો, અપૂર્ણ અનુભવ થયો હોય તેને આધારે રચાએલી વિચારશ્રેણી અપૂર્ણ, દોષયુકત અને કાંઈક અસંબદ્ધ હોય એ ઉઘાડું છે. વળી તેઓમાં પરસ્પર અસંગતિ પણ જોવામાં આવે છે, પણ એ " નવવિચારવિજ્ઞાન "નું સાહિત્ય અવલોકનાર આ સર્વ વાદ અને વિચારશ્રેણીમાંથી કેટલાંક સામાન્ય મૂળતત્ત્વો તારવી શકે અને તે લગભગ સત્યજ છે એમ કહી શકાય. વળી ન્યાયને ખાતર એ પણ કબૂલ કરી દેવું જોઈએ કે આ સાહિત્યમાં અનેક અપૂર્ણતાઓ હોવા છતા તેણે માનવજાતિની એક ભારે સેવા ઉઠાવી છે. જે વખતે જડતાના બંધનમાંથી મનુષ્યજાતિના વિચારપ્રવાહને મુકત કરવાનો હતો, બરાબર તેજ વખતે આ મહા

કાર્ય સિદ્ધ કરવામાં આ સાહિત્યના પ્રણેતાઓએ વિજય મેળવ્યો છે.

ઉપરોક્ત નવવિચારવિજ્ઞાનનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરનાર સત્યશોધક જોઇ શકશે કે આમાં નવીન કશું છેજ નહિ. એમાં જે કાંઇ ઉપકારક અને બળપ્રદ તત્ત્વ રહેલું છે, તે પૂર્વના ઋષિમુનિઓનાં તત્ત્વચિંતન અને સંશોધનનું ફળ છે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તેમની નવીન અને રોચક લેખનશૈલીમાં વર્તમાન પ્રજા આગળ તે રજૂ કર્યું છે; એટલે ખરૂં જોતાં એ નવીન નહિ પણ પ્રાચીનમાં પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે, એમ કહીએ તો ચાલે;પરંતુ જમાના થયાં આ વિદ્યા તરફ લોકોનું દુર્લક્ષ થએલું હોવાથી તેનું તદ્દન વિસ્મરણ થઇ ગયું હતું.એવી પરિસ્થિતિમાં નવવિજ્ઞાનનું સાહિત્ય તેના નૂતન લેબાસમા જનસમાજને તદ્દન નવીન જેવું જણાય તેમાં કાંઇ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

હવે પૂર્વના અધ્યાયમા મનુષ્યના ઓજસ્ વિષે જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે, તેનું પાઠકને પુનઃ સ્મરણ કરાવીને પ્રસ્તુત વિષયનો આરંભ કરીએ છીએ. જેમ સૂર્યનું તેજ તેના બિંબથી લાખોકરોડો યોજનના વિસ્તારમાં પથરાઇ જાય છે, તેમ મનુષ્યનું ઓજસ્ પણ તેના શરીરથી થોડાક ફૂટ દૂર સુધી ફેલાયલું રહે છે. એ ઓજસ્ તેના બંધારણના સાત તત્ત્વમાંથી પ્રકટ થાય છે. એ પ્રત્યેક તત્ત્વમાથી નીકળતા ઓજસ્માંથી સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ રજકણો બહાર આવે છે અને પુષ્પની સુગંધની માફકતે ચારે દિશાએ ફેલાઈ જાય છે.આ રજકણો એવા પ્રકારનાં છે કે જે વ્યક્તિના શરીરમાંથી તે નીકળ્યાં હોય તે ત્યાથી ચાલી જાય તોપણ એ રજકણો અમુક કાળસુધી ત્યાં ને ત્યાં રહે છે. દાખલાતરીકે આકાશમાં અમુક તારો નાશ પામે છે તોપણ તેમાંથી એકવાર નીકળી ચૂકેલા પ્રકાશનો પ્રવાહ અમુક કાળસુધી આપણી દૃષ્ટિએ પડયાજ કરે છે અને તારાનો નાશ થયો હોય છતાં પૃથ્વીપરનાં માનવીઓ તેને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જોયાજ કરે છે. બીજું એક સાદું અને સર્વને સમજાય એવું ઉદાહરણ લઇએ. એક ઓરડામાં સગડી બળતી હોય, તે સગડી બહાર મૂકી આવીએ અથવા હોલવી નાખીએ, તોપણ તે સગડીની ગરમીથી ગરમ થએલી હવા તે ઓરડામાં રહેનારને અમુક સમયસુધી હૂંફ આપ્યાજ કરે છે. કસ્તૂરીનું પાત્ર ઉઘાડીને બંધ કર્યા પછી પણ થોડીવાર સુધી તેની સોડમ સૌની ઘ્રાણેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરી મૂકે છે. તેજ પ્રમાણે વિચારનું પણ સમજવું. અમુક વ્યક્તિના મનમાંથી નીકળેલા વિચારનો પ્રવાહ તે વ્યકિતના અવસાન પછી પણ અમુક કાળ સુધી ચેતનવંત રહે છે અને તેના સમાગમમાં આવનાર

અન્ય વ્યક્તિઓના વિચારપ્રવાહ ઉપર તે થેાડીઘણી અસર ઉપજાવે છેજ. અમુક સ્થળેા પવિત્ર અથવા અપવિત્ર હોવાના કારણેામાંનું આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, કે ત્યાં આગળ કેાઈ સમયે બળવાન વિચારશક્તિવાળા પવિત્ર અથવા અપવિત્ર પુરુષેાનેા વાસ હતેા અને તેમણે પ્રેરેલા વિચારનાં આંદોલનેા હજીસુધી વાતાવરણમાં ઘુમ્યા કરે છે અને તેમના કાર્યપ્રદેશમાં આવતી દરેક વ્યક્તિના ઉપર પવિત્ર યા અપવિત્ર અસર નીપજાવે છે.

યેાગદૃષ્ટિવાળા પુરુષેા જેમ મનુષ્યનું ઓજસ્ જોઇ શકે છે, તેવીજ રીતે તેઓ મનુષ્યના મનમાંથી નીકળતેા વિચારનેા પ્રવાહ પણ જોઈ શકે છે. આપણા શરીરમાંથી નિરંતર વિચારના તરંગેા એક પછી એક નીકળ્યાજ કરે છે અને તેને પ્રેરનાર મૂળ પ્રેરકબળ ખતમ થઇ ગયા પછી તે વાદળાની માફક વાતાવરણમાં ઘુમ્યા કરે છે. આકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે તેઓ પેાતાનાજ જેવા ગુણધર્મયુક્ત બીજા વિચારતરંગેાને પેાતાની તરફ આકર્ષે છે; અથવા પેાતે તેના તરફ આકર્ષાય છે. એમ થવાથી તેમના બળમાં અને પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ પણ થતી જાય છે. આવી રીતે તેઓ પેાતાના મૂળ સ્થાનથી ઘણે દૂરસુધી ગતિ કરે છે.કેટલાક વિચારતરંગેાની એવી ખાસિયત હેાય છે કે તેઓ પેાતાના મૂળસ્થાનમાંથી દૂર જતા નથી. જયારે તેમનાથી વિરુદ્ધ ગુણધર્મવાળા અને વધારે બળવાન વિચારના તરંગ તેમને તે સ્થાનમાંથી ધકેલીને બહાર કહાડે છે, ત્યારેજ તેઓ ખસે છે. અમુક હેતુ, વિચાર કે સંકલ્પથી પ્રેરાએલા વિચારના તરંગ પ્રેરનાર વ્યક્તિના બળને લીધે જે વ્યક્તિ તરફ તે પ્રેરાયા હેાય, તેની સમીપ જઈ પહેાંચે છે અને તેના વિચારપ્રવાહ ઉપર અસર નીપજાવે છે. આ વિચારતરંગની ત્વરા વિદ્યુતની ત્વરાના કરતાં પણ વિશેષ હેાય છે.

સાધારણ કેાટિનાં ઘણાંખરાં માણસેા એવાં મેાળાં અને નિઃસત્ત્વ હેાય છે કે તેઓ પેાતાના વિચારની સાથે કશુંએ બળ પ્રેરી શકતાં નથી. વિચાર કરવાનું કાર્ય તેઓ યંત્રવત્ કરે છે. આવાં માણસેાના વિચારતરંગને બહુજ મંદ ગતિ મળેલી હેાય છે અને તેમનાજ જેવા સમાન ગુણધર્મવાળા વિચારતરંગનું આકર્ષણ તેમને લાગુ ન પડે ત્યાંસુધી તેઓ પેાતાના મૂળસ્થાનથી દૂર જઈ શકતાં નથી.

નવવિજ્ઞાનનું એક સર્વસ્વીકૃત સત્ય છે કે:–"વિચાર એ એક સત્ય પદાર્થ છે." આ મહાવાકયમાં ઘણું રહસ્ય સમાયેલું છે. અમે પાઠકને ખાસ ચેતવણી

આપીએ છીએ કે તેમણે આ વાકયની ભાષાને આલંકારિક ન સમજવી. વિચાર એ પદાર્થ છે. જેમ પ્રકાશ, વિદ્યુત, ઉષ્ણતા એ સૌ પદાર્થજ છે–મનુષ્ય જેનો અનુભવ લઇ શકે અને જેના ઉપર પ્રયોગ કરી શકે એવા પદાર્થો છે–તેવીજ રીતે વિચાર પણ એક પદાર્થ છે, એવો સ્થૂળ, ઉઘાડો અર્થજ સમજી લેવો. તે જેવા સ્થૂળ, બાહ્યેન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થો છે તેવો વિચાર સૂક્ષ્મ અને આભ્યંતરિક ઇંદ્રિયગમ્ય પદાર્થ છે; પણ ઉભય પદાર્થ તો છેજ. જેમ પ્રકાશના તરંગ આપણે ચક્ષુવડે જોઈ શકીએ છીએ, તેવીજ રીતે કેળવાએલી યોગદૃષ્ટિવાળાં માણસો વિચારના તરંગને પણ પ્રત્યક્ષ જોઇ શકે છે. જેમ વિદ્યુત જેવા અદૃશ્ય પદાર્થનું બળ માપવાનાં યંત્રો યોજાયાં છે, તેવી રીતે ઘણાં સૂક્ષ્મયંત્રની કોઇ રચના કરે તો તેનાવડે વિચારના પ્રવાહનું બળ પણ અવશ્ય માપી શકાય. વિચારનો તરંગ, આગલા અધ્યાયમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પોતપોતાના ધર્મને ઘટતો રંગ ધારણ કરીને વાદળાની માફક અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

આ સ્થાને બીજી એક વાત કહેવી જોઇએ કે જ્યારે અમુક વિચારને બળપૂર્વક પ્રેરવામાં આવે છે,ત્યારે તે પોતાની સાથે પ્રેરનાર વ્યક્તિનો થોડાક પ્રાણ લેતો નીકળે છે. આ પ્રાણની મિલાવટથી તેનામાં વિશેષ બળ આવે છે અને ઘણું આશ્ચર્યજનક પરિણામ નીપજાવે છે.આ પ્રાણને લીધેજ વિચારનો પ્રવાહ સજીવ બન્યો રહે છે. આગળ ઉપર એ વિષે કેટલુંક વધારે વિવેચન કરવામાં આવશે.

હવે પાઠકને સમજાયું હશે કે અમે પૂર્વે કહ્યું હતું કે વિચાર એ સત્ય પદાર્થ છે; તે અમે આલંકારિક નહિ પણ સ્થૂળ અર્થમાંજ કહ્યું હતું. જાણે પુષ્પમાંથી તેની સોડમ ચારે દિશામાં ફેલાતી હોય, અથવા બળતી સગડીની ઉષ્ણતા ચોમેર પ્રસરતી હોય, અથવા દીપકનો પ્રકાશ સર્વત્ર વિસ્તરાતો હોય એવી કલ્પના કરવાથી વિચારતરંગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઇને બહાર પ્રવાહિત થવા માંડે છે તેનો ખ્યાલ આવવા માંડશે.

અમે થોડાજ વખત ઉપર કહી ગયા છીએ કે વિચારના પ્રવાહના બળનો આધાર તેને પ્રેરનાર વ્યક્તિના મનોબળ ઉપર છે, તેમાં એક બીજું તત્ત્વ પાછળથી ઉમેરાય છે. પોતાનાજ જેવાસમાન ગુણધર્મવાળા વિચારો એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે એ બાબતનું અમે પૂર્વે સૂચન કરી ચૂકયા છીએ. આમ થવાથી તેના બળમાં વૃદ્ધિ થયાજ કરે છે.

વિચારવિજ્ઞાનનું એક બીજું ચમત્કારિક સત્ય એ છે કે આકર્ષણના નિયમ મુજબ મનુષ્ય પોતે જેવા વિચાર પ્રકટ કરે છે, તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારના તરંગોને તે પોતાની તરફ આકર્ષે છે. આ રીતે જોતાં હમેશાં શુભ વિચાર કરનાર તરફ જગતમાં રહેલા શુભ વિચારના તરંગો આપોઆપ ખેંચાઈ આવે છે અને તેના કાર્યમાં આથી અનેકગણું બળ સહસા પ્રાપ્ત થઇ જાય છે.

અમુક સ્થાનના વિચાર-વાતાવરણની રચના તે સ્થાનમાં રહેતી તમામ વ્યક્તિઓના વિચારરાશિના સરાસરી બળથી નિર્માણ થાય છે. કેટલાંક સ્થાન એવા હોય છે કે ત્યાં જતાંજ પવિત્ર અથવા અપવિત્ર વિચારો સ્ફુરવા લાગે છે. કેટલાક સ્થાનમાં જતાંજ મનુષ્યમા આલસ્ય, તંદ્રા આદિ વિકારો ઉભરાવા લાગે છે. હિમાલયના ઉચ્ચ શિખરો, બદ્રિનારાયણ, ઉત્તરકાશી જેવાં પવિત્ર સ્થળોમાં શાંત વૈરાગ્યની ભાવનાઓનું શાથી ઉદ્દીપન થાય છે અથવા દંતકથા પ્રમાણે કુરુક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરતાં વૈર, ક્રોધ વગેરે તામસિક વિકારો શાથી ઉદ્ભવે છે,તેનું કારણ હવે વાચક સહેલાઇથી સમજી શકશે. અમુક દેવસ્થાન અથવા અમુક સાધુની ભજનકુટિ પવિત્ર હોવાનું આજ કારણ છે; પરંતુ એવાંજ સ્થાનમાં પણ જો અપવિત્ર વિચાર અને આચરણવાળાં માણસો લાંબો વખત વાસો કરે તો કાળે કરીને તે સ્થળનું વાતાવરણ પણ દૂષિત થઇ પોતાની પ્રથમની પવિત્રતા ગુમાવે છે. આજ કારણને લીધે વર્તમાન સમયમાં કેટલાક યાત્રાનાં સ્થળોમાંથી પવિત્રતા ઉડી ગઈ છે. કેટલાંક સ્થાનનું વાતાવરણ મંદ અને સુસ્ત હોય છે. ત્યા જનારને તેની અસર લાગુ પડે છે; પણ એવીજ કોઇ જગ્યાએ અતિ બળવાન વિચારશક્તિવાળી કોઇ વ્યકિત વાસો કરે તો તે પોતાના વિચારતરંગના બળથી પોતાની આસપાસના કેટલાક પ્રદેશનું વાતાવરણ પલટાવી નાખે એમાં પણ કશું આશ્ચર્ય નથી.

સ્થૂળદૃષ્ટિથી જોનારને આ બધું હવાઈકિલ્લા જેવું લાગવાનો સંભવ છે; પરંતુ જેની આંતરિક ઇન્દ્રિયો અલ્પાંશે પણ પ્રસ્ફુટિત થઈ હશે તેઓ અમારા કથનનું સત્ય તરતજ સમજી જશે. દુકાનો, વેપારી પેઢીઓ, બેન્કોનું વાતાવરણ અને જ્યાં હમેશાં હરિકથા, ભજન વગેરે રોજ થતાં હોય એ બે સ્થળનાં વાતાવરણનો તફાવત સહેજે સમજાય એવો છે.દુકાનો દુકાનોમાંએ ફેર છે. કેટલીએ દુકાનો ગ્રાહકને સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષે છે, ત્યારે બીજી કેટલીક દુકાનો એવી પણહોય છે કે દુકાને ચડેલો ગ્રાહક ત્યાંથી પાછો વળે છે. આનું

કારણ દુકાનમાં કામ કરનાર વ્યક્તિઓના વિચાર અને ભાવનાઓમાં રહેલું છે.

જે જગ્યાએ હત્યાઓ થઇ હોય, મદ્યપાન વગેરે દુરાચરણ થયાં હોય ત્યાંનું વાતાવરણ એવું મલિન અને નિરુત્સાહી બનાવે એવું હોય છે કે ત્યાંથી દૂર જઇએ તોજ જીવને ચેન પડે છે. અમુક સ્થળ “ ગોઝારાં ” કહેવાય છે તેનું આજ કારણ છે.

જગ્યાઓની બાબતમાં આપણે જે કહી ગયા તે મનુષ્યોને પણ તેટલુંજ લાગુ પડે છે. કેટલાંક માણસો એવાં હોય છે કે તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં પોતાની સાથે આનંદ, ઉત્સાહ અને શ્રીસંપત્તિ જાણે સાથે લઇનેજ ન ફરતાં હોય એવું જણાય છે; ત્યારે બીજી કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જ્યારથી તેમનું શુભાગમન થયું હોય ત્યારથીજ બધું સાતડેસાત થવા માંડે છે. જ્યાં આનંદ આનંદ થઇ રહ્યો હોય ત્યાં એવાં માણસો આવતાંજ સૌનો આનંદ સૂકાઇ જાય છે. અમુક માણસનાં પગલાં શુભાશુભ કહેવાય છે તે કદાચ આ કારણને લીધે હોય છે.

આગળ સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે સમાનધર્મી વિચારો એક એકને આકર્ષી શકે છે. આ રીતે જેમ આકાશમાં વાદળાંના થર બંધાય છે તેમ વિચારરાશિના પણ થર બંધાય છે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવું કે વિચારના સ્તર અમુક જગ્યા રોકે છે; સ્થૂળ પદાર્થનું તો એવું હોય છે કે જે જગ્યાએ એક પદાર્થ હોય તે જગ્યાએ બીજો ન આવી શકે; પણ વિચારની બાબતમા તેમ નથી. એકની એક જગ્યાએ જૂદી જૂદી જાતના વિચારોના થર જામી શકે છે. દરેક વિચાર–તરંગ જૂદા જૂદા પરિમાણનાં આંદોલનવાળા હોય છે અને તેથી કરીને એકની એક જગ્યામા જૂદાં જૂદા પરિમાણનાં આંદોલનો એકબીજાની સાથે અથડાઅથડી કર્યાં વગર ઓતપ્રોત થઇને સમાઇ જાય છે અને પોતપોતાનું વિશિષ્ટત્વ જાળવી રાખે છે. માત્ર સમાનધર્મવાળો વિચારરાશિજ એકબીજાની સાથે એકત્ર થઇ જાય છે.

પ્રત્યેક માણસ પોતે જેવા વિચારને સેવે છે તેવા વિચારોને તે પોતાના તરફ આકર્ષે છે અને વળી તેવા વિચારની તેના મન ઉપર અસર પણ થતીજ રહે છે. એ તો બળતામાં ઘી હોમ્યા જેવું છે. એક માણસ જો અમુક સમય સુધી વૈર અને અદેખાઇના વિચારો કર્યા કરે તો તેના તરફ તેવીજ જાતનાએવા એવા વિચારોના તરંગ ચાલ્યા આવે છે અને તેની આ દુષ્પ્રવૃત્તિને પુષ્ટિ આપ્યા કરે છે કે તેથી તે માણસને પોતાને પણ ત્રાસ છૂટે છે; અને આવી પ્રવૃત્તિ

જો લાંબો વખત ચાલુ રાખી તો તેની આસપાસ અશુભ વિચારોનું ગાઢું વાદળું બંધાયુંજ જાણવું. પછી તો એવા વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનો તેનો સ્વભાવજ બંધાઈ જવાનો. હવે આ વિચારોનું બળ આટલેથીજ પરિસમાપ્ત થતું નથી; પણ તેમની અસર સ્થૂળજગત ઉપર પણ થાય છે; અને અશુભ વિચારોની આગળ તેવા વિચારોને કૃતિમાં મૂકવાના પ્રસંગો પણ ઉપસ્થિત થાય છે. તેની અંદરની પ્રવૃત્તિ પણ તે તરફજ હોય છે. પરિણામ શું આવે તે સમજી લેવું. સારાંશમાં વૈર અને અદેખાઇના વિચારોનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ આગળ જતાં મનુષ્યવધ જેવું ઘોર પાપાચરણ કરવા તયાર થાય એમાં કશું આશ્ચર્ય નથી. એજ રીતે બીજા અશુભ વિચારો પણ તેવુંજ અશુભ પરિણામ લાવી દે છે. વિચાર એ કર્મનો પિતા છે.

એજ પ્રમાણે ઉચ્ચ, પવિત્ર અને કલ્યાણકારી વિચારોનું સેવન કરનાર આકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે પોતાની તરફ તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારોને આકર્ષે છે; અને એવી રીતે તેની આસપાસ શુભ વિચારના પ્રવાહનું એક પ્રકારનું "કવચ" બંધાય છે. એવા કવચથી સુરક્ષિત વ્યક્તિ બીજા અશુભ વિચારોના પ્રભાવથી પણ પોતે સલામત રહી શકે છે. શુભવિચારનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ એકલા શુભ વિચારોનેજ નહિ, પણ પોતાનાજ જેવા વિચાર અને ભાવનાઓવાળા પુરુષોને પણ પોતાની તરફ આકર્ષી શકે છે. માણસ જેવા વિચાર કરે છે તેવાજ તેની આસપાસના સંજોગો રચાય છે અને તેવાજ પ્રકારનાં સહવાસીઓ તેને આવી મળે છે. પૂર્વના વિચારોવડે વર્તમાનકાળના સંજોગોની રચના થાય છે અને વર્તમાનકાળના વિચારોવડે તેમાં પરિવર્તન થઇ ભવિષ્યના સંજોગો તૈયાર થાય છે.

પૂર્વે અમે સૂચન કર્યું હતું કે પ્રાણશક્તિયુક્ત વિચારનો પ્રવાહ સાધારણ વિચાર-પ્રવાહ કરતાં વધારે બળવાન હોય છે. જે જે વિચારો દૃઢ સંકલ્પસહિત કરવામા આવે છે તે બધાની સાથે પ્રાણનો અંશ થોડોઘણો ભળેલોજ હોય છે.દૃઢ સંકલ્પબળવાળા માણસો જ્યારે જ્યારે પોતાના મસ્તિષ્કમાંથી અમુક સંકલ્પસહિત વિચારને પ્રેરે છે, ત્યારે તેઓ યોગની પ્રક્રિયા જાણતાં હોય યા ન જાણતાં હોય તોપણ તેઓ પોતાના વિચારની સાથે વિચારના બળના પ્રમાણમાં પ્રાણશક્તિનો સંચાર કરે છે. કેટલાક જાહેરવક્તાઓએ આ કળા પ્રાપ્ત કરી હોય છે. તેઓ તેમના પ્રત્યેક શબ્દમાં પોતાની પ્રાણશક્તિની મિલાવટ કરે છે તેથી કરીને તેમના શબ્દો શ્રોતાઓના મન ઉપર સચોટ અ-

સર નીપજાવે છે. કેટલાક તત્ત્વચિંતકોએ આ કળા ઉપર એટલે સુધી અધિકાર બેસાડયો હોય છે કે તેમના પ્રત્યેક વિચાર એક પ્રકારનું મૂર્તસ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને જાણે એક જીવંતશકિત હોય તેમ તેમના વિચાર જગતમાં ફરી વળે છે. એ વિચારો આધ્યાત્મિક પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેમનામાં એટલું બળ એકત્રિત થયું હોય છે કે તેઓ જાણે જીવંત વ્યકિતઓ હોય તેમ બીજાના વિચાર–પ્રવાહ ઉપર અસર ઉપજાવે છે. યોગસિદ્ધિવાળા મહાપુરુષો પરના કલ્યાણ માટે સદાએ એવા કલ્યાણકારક મંગલકામનાના વિચારો પ્રેરતાજ હોય છે અને ઘણીવાર આપણને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે આપણા વિચારોમાં પરિવર્તન થઇ જાય છે અથવા આપણે નિરુત્સાહી થઇ ગયા હોઇએ ત્યારે આપણામાં એકાએક નૂતન શકિતનો સંચાર થઇ જાય છે,તે પણ ઉપરોકત સાધુજનોના શુભ વિચારોની ગુપ્ત પણ સચોટ અસરનું પરિણામ છે.

આ બધી હકીકત ઉપરથી કોઇના મનમાં એવો ભય પણ પેદા થાય કે જ્યારે આપણી આસપાસ તરેહ તરેહની વિચારશક્તિઓ ઘુમી રહી છે અને જેમાંની ઘણી અશુભ અને અમાંગલિક પણ હોય તો પછી તેમની અસરથી આપણે બચવું કેવી રીતે ? પણ પ્રેમ અને શ્રદ્ધામાં એટલું બળ રહેલું છે કે તેના કવચને અશુભ વિચારો ભેદી શકતા નથી. ઉપર કહ્યા તેવા પવિત્ર વિચારો કરનારની સામે કોઈ ઈરાદાપૂર્વક અશુભ વિચારો પ્રેરે, અથવા વાતાવરણમાં ઘુમતા અશુભ વિચારો તેની સમીપ આવી લાગે તોપણ તેના ઉપર કશી અસર થઇ શકતી નથી. જેમ વિચાર શુભ અને ઉચ્ચ પ્રતિનો તેમ તેનું બળ વધારે સમજવું અને એવા વિચાર કરનારનું મનોબળ ભલે સામાન્ય કે નિર્બળ હોય તોપણ ઘણામાં ઘણા બળવાળા સ્વાર્થી અને અપવિત્ર માણસના વિચાર કરતાં તેનામાં અનેકગણું વધારે બળ રહેલું છે. જેમણે પોતાની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ ઉપર જય મેળવ્યો છે, જેઓ નિર્લોભી અને નિર્વિકલ્પ છે તેઓનેજ વિચારના આંદોલનો પ્રેરવાની ઉંચામાં ઉંચી શક્તિ પ્રાપ્ત થએલી હોય છે અને એવા સત્પુરુષો તો વિનાદામે લોકકલ્યાણને માટે શુભ વિચારો પ્રેરતાજ રહે છે અને પ્રત્યેક માણસ પોતાનાથી બની શકે તેવા શુભ વિચારો કરીને તેવા વિચારો પોતાના તરફ ખેંચી શકે છે. માત્ર કરવાનું એટલુંજ કે શુદ્ધ મનથી અને આતુર ચિત્તથી એવા શુભ વિચારોને માટે માનસિક પ્રાર્થનાજ કરવી; એટલે વિદ્યમાન અને અવિદ્યમાન સંતોના શુભ વિચારોનાં મોજાં તમારા તરફ ખેંચાયાં આવશે. જો સ્વાર્થી વિચારોની

સામે કુદરતે આવેા પ્રતીકાર તૈયાર ન રાખ્યેા હેાત તેા મનુષ્યપ્રજા ક્યારનીએ નાશ પામી હેાત.

જો ખરેખરેા ડર રાખવાનેા હેાય તેા તે માત્ર એકજ વસ્તુનેા છે; અને તે આપણા પેાતાનાજ અશુભ વિચારેા અને વાસનાએા છે; કારણ કે તેમની સાથે જગતમાં ઘુમતી વિચારની મૂર્તિએા પ્રબળ આકર્ષણ ધરાવે છે. આપણા મનમાંથી અશુભ વિચારેા ઉત્પન્ન થયા કરતા હેાય તેા જગતમાં સર્વત્ર વિ- ચરતા તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારેાને આકર્ષવાનું આપણે બળવાન ચુંબક તૈયાર કર્યું છે એમ સમજવું. એવા વિચારેા આપણી પાસે આવી આપણા મનમાં દાખલ થઇ આપણી અશુભ પ્રવૃત્તિને ઉત્તેજિત કરી દે છે અને જે કર્મો કરતા આપણે ડરતા હેાઇએ અથવા સંકેાચાતા હેાઇએ તેવાં કર્મો કરવા તરફ આપણને બળપૂર્વક પ્રેરણા કરે છે. સારાંશ કે આપણે આપણી પસં- દગીમુજબ વિચારેાને આકર્ષવા સ્વતંત્ર છીએ.

વળી આપણા પ્રબળ વિચારેા એ બીજસમાન છે. તે યેાગ્ય સમયે અં- કુરિત થાય છે અને તેમાંથી તેમને અનુરૂપ ઇચ્છાએાને તૃપ્ત કરવાના સંજો- ગેા ઘડાય છે. આપણે આપણા વિચારેાની મૂર્તિએા દ્વારા સંજોગેા આપણી તરફ ખેંચીએ છીએ અથવા આપણે પેાતે સંજોગેા તરફ ખેં- ચાઇએ છીએ. તેએા આપણા સાચા મદદગાર છે અને પેાતાના કામમાં કદિ બેદરકારી કે ભૂલ કરતા નથી; માટે વાચકને પુનઃ ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમે જગતમાં કેવા પ્રકારના વિચારેાનાં બીજ વેરેા છેા તેને વિષે ખૂબ સાવ- ધાન રહેજો. તમારા પવિત્ર અંતરાત્માની જેને અનુમતિ ન મળે એવેા એક પણ વિચાર તમારા મગજમાંથી ન નીકળે તેની ખૂબ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે; નહિ તેા એક અશુભ વિચાર બીજા તેવા વિચારને ખેંચશે; તે બધા મળીને અશુભ વિચારેાનું વાતાવરણ તમારી આસપાસ બંધાઇ જશે; તેમાંથી અશુભ કર્મ તરફ પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થશે, તે પાછી ટેવ અથવા સ્વભા- વના રૂપમાં પરિણામ પામશે અને કરેાળીઆની જાળમાં સપડાએલી માખી- ની માફક તમે એ કર્મજાળમાં ગુંચવાઇ જશેા તથા ભારે માનસિક પરિતાપ સહન કરીને એક પાઠ શીખશેા કે આત્મિક શક્તિએાનેા ઉપયેાગ કદિ પણ સ્વાર્થસિદ્ધિને માટે થઇ શકતેાજ નથી અને જેએા તેમ કરવા તત્પર થાય છે, તેએા ભારે ઠેાકર ખાધા પછી ઠેકાણે આવે છે. વિચારવિજ્ઞાનનું આ ઉપર- થી એક સૂત્ર એવું નક્કી થયું છે કે અશુભ વિચાર કરનારને તેના તેવા વિ-

ચારને માટે નહિ પણ તેવા વિચારવડેજ શિક્ષા થાય છે.આ ઉપરાંત સવિશેષ ચેતવણી આપીએ છીએ કે **કદાપિ પણ બીજાને નુકસાન અથવા પીડા કરવાના સંકલ્પયુક્ત વિચાર તો પ્રેરતાજ નહિ.** આવી પ્રવૃત્તિનું એકજ પરિણામ હોઈ શકે અને તે ભારે માનસિક પરિતાપજ હોય. એવાં માણસો બીજાને માટે ખોદેલા ખાડામાં પોતેજ પડે છે. વળી શુદ્ધ મનના માણસની સામે જો અશુભ વિચાર પ્રેર્યો તો તે તરતજ પ્રેરનાર તરફ પરાવર્તન પામીને પાછો વળે છે અને તેના પ્રથમના બળમા વધારો કરીને પ્રેરનારની સાથે અથડાય છે. આ વિષય ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકીને અને આટલા લંબાણથી લખવાનું પ્રયોજન એટલુંજ છે કે આવી જાતનાં મનોબળને લગતાં લખાણ ઘણીવાર એવી વ્યકિતઓના હાથમા જાય છે, કે જેમણે પોતાના મનોબળનો સદુપયોગ કરવા જેટલી નૈતિક યોગ્યતા સંપાદન કરી હોતી નથી. એવાં માણસો પોતાનું મનોબળ તો કેળવીને સવૃદ્ધ કરે છે પણ સાથે સાથે વાસનાઓને જીતવાની સાધના કરેલી નહિ હોવાથી પોતાના મનોબળનો દુરુપયોગ કરી બીજાને અને તેથી વધારે પોતાને ભારે હાનિ પહોંચાડે છે. એવા માણસોને ચેતવવાને માટે અમે આ જોખમનો લાલ વાવટો બતાવીએ છીએ.

વિચાર–વિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓને માટે આખું જગત અમૂલ્ય અને અખૂટ શક્તિ તથા સદ્વિચારના ભંડારથી ભર્યું પડ્યું છે. ગતકાળના તેમજ વર્તમાન સમયના સત્પુરુષોના શુભ વિચારો તેમને માટે જોઇએ એટલા પડયા છે. માત્ર તેમને આકર્ષવા માટે પોતાનાજ શુભ વિચારરૂપી ચુંબક તૈયાર કરીને હરકોઇ તેનો યથેચ્છ રીતે લાભ લઇ શકે છે.

આ વિધાનની અમાપ શકયતા જોતાં એના વિષે જોઇએ તેટલું વ્યાવહારિક સાહિત્ય પ્રગટ થયું નથી, એ ભારે ખેદની વાત છે. અત્યારસુધીમાં ગતકાળના મનીષીઓએ લગભગ દરેક ઉપયોગી બાબત ઉપર પોતાના વિચારો પ્રેર્યા છે અને તે ભંડાર સૌને માટે ખુલ્લો છે. આ, વિચારસમૂહને પોતા તરફ ખેંચવાની પ્રક્રિયા જાણનાર વ્યક્તિ પોતાને જે વિષય પસંદ હોય અથવા પોતે જે વિષયમાં પ્રવીણતા મેળવવા મથતો હોય તે વિષયના વિચારોને જગતના અખૂટ ભંડારમાંથી ખેંચીને પોતાના કાર્યમાં આશ્ચર્યકારક સિદ્ધિ મેળવી શકે છે. જગતમાં જે જે મોટી શોધખોળ થઇ છે, તેને લગતી પ્રેરણાના વિચાર શોધકોના મનમાં ઘણીવાર આ રીતે પ્રેરાયા છે.તેઓ પોતાના વિષયના ચિંતનમા લીન બની ગયા હોય છે તે વખતે તેમને એકા-

એક નવેા વિચાર, નવેા માર્ગ, નવેા પ્રયેાગ સૂઝી આવે છે, તેનું કારણ ઘણી વાર અમે ઉપર કહ્યું તેજ હેાય છે એકાગ્રતાયુક્ત ચિંતનથી આવા વિચારેાને આકર્ષવાનું કામ બહુ સરળ થઇ જાય છે અને એ રીતે જે તત્ત્વની લાંબા વખત થયા મીમાંસા ચાલતી હેાય તેનેા નિર્ણય એકાએક ચિંતકના જ્ઞાન-પ્રદેશમાં વિજળીના ઝબકારાની માફક આવીને ઉપસ્થિત થઇ જાય છે.

આ વિષય સમાપ્ત કરતાં પહેલાં બીજી એક બે બાબતનું પણ સૂચન કરી લઇએ. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે અમુક વ્યક્તિએ કેાઇ વિચારને સંકલ્પયુકત મનેાબળસહિત ઉત્પન્ન કર્યો;પણ તેને વાણીથી અથવા લેખિનીથી વ્યકત કર્યો નહિ અથવા વ્યકત કરવાનેા અવકાશ તેને પ્રાપ્ત ન થયેા; પણ તેથી કરીને તે વિચારનું અસ્તિત્વ મીટી જતું નથી.તે ભમતેા ભમતેા આખરે તેને કૃતિમાં મૂકી શકે એવી વ્યકિતના મગજની સાથે અથડાય છે.દાખલાતરીકે કેાઇ શેાધકે વિજ્ઞાનને લગતેા કેાઇ નવેા વિચાર, નવેા બુટ્ટો પેાતાના મગજ-માંથી ઉત્પન્ન કર્યો, પણ તેનેા લાભ લઇ તેને કૃતિમાં મૂકવા જેટલું સાહસ અથવા વ્યવહારદક્ષતા તેનામાં ન હેાવાને લીધે તે પેાતાના વિચારને અમ-લમાં ન મૂકી શકયેા; પરંતુ તેનેા બળપૂર્વક પ્રેરેલેા વિચાર-તરંગ વ્યકત થવાના પ્રસંગ શેાધ્યાજ કરે છે અને એમ કરતાં કરતાં આખરે તેવાજ વિષય-નું ચિંતન કરનાર શકિતસંપન્ન વ્યકિતના મગજની સાથે અથડાઇ તેના મનમાં નવા વિચારની સ્ફુરણા કરીને તેનાદ્વારા પેાતે વ્યકત થાય છે. એ માણસ આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વથી અજાણ હેાય છે તેા પેાતે એમ માની લે છે કે મને એકાએક નવા વિચારની પ્રેરણા થઇ આવી;પરંતુ તે શી રીતે થઇ તે તે પેાતે કહી શકતેા નથી.

માટે વાચકમાંથી કેાઇ અમુક વિષયનેા અભ્યાસ અથવા ચિંતન કરી રહ્યા હેાય અને તેમાંની કેાઈ બાબતનું નિરાકરણ ન થતું હેાય તેા તેમણે ચિત્તને શાંત, સમાહિત કરીને ઔત્સુકયપૂર્વક બેસી રહેવું. એમ કરવાથી થેાડાજ વખતમાં સૂક્ષ્મસૃષ્ટિના વિચારભંડારમાંથી પેાતાના પ્રશ્નનેા નિર્ણય તેમના તરફ ખેંચાઈ આવશે.કવિઓ,કલાવિધાયકેા અને શેાધકેાને નવીન વિ-ચારેા ઘણીવાર આજ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે; પણ તેમને આ ભંડારના અસ્તિ-ત્વની માહિતી ન હેાવાથી તેઓ અજાણપણે પણ સાચે રસ્તે કામ કરતા હેાવાથી તેમને આ ખજાનામાં પડેલાં રત્નેા પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. અમે વાચકેાને માર્ગ બતાવ્યેા છે, જેઓ કટિબદ્ધ થયા હેાય તેઓ એનેા યથેચ્છ લાભ લઇ

મનકામના પૂર્ણ કરે. એજ વિધિ પ્રમાણે હરકોઈ માણસ ઉત્સાહ અને આશાના બળપ્રદ વિચારો પોતાના તરફ આકર્ષીને પોતાના આત્મબળમાં વૃદ્ધિ કરી શકે છે. જગતમાં બળની ખોટ નથી. જેને જેટલું જોઇએ તેટલું ખેંચી શકે છે. જો એમજ છે તો નિરુત્સાહી, નિર્માલ્ય, દીનહીન પડી રહેવાનું કશું કારણ નથી. વાચકો! તૈયાર થાઓ અને આ સાર્વજનિક ભંડારમાંથી લેવાય તેટલું લઇ તમારા જીવનને ઉન્નત બનાવો.

अध्याय ६ ट्टो

મનુષ્યમાં રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ

આ અધ્યાયમાં જે ગૂઢ વિષયની ચર્ચા કરવા આપણે તૈયાર થયા છીએ તેને યથાસ્થિત દર્શાવવાને ભાષામાં એકે શબ્દ નથી. અંગ્રેજીમાં એને માટે એકથી વધારે શબ્દોની યોજના થએલી છે; પણ તેમાંનો એક પણ શબ્દ પૂરેપૂરો અર્થવાહક નથી. ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશકિત તો પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી છે. પ્રાણીમાત્ર તેનો ઉપયોગ પણ કરે છે; પણ મનુષ્યમાં એક વિશેષત્વ એ છે કે મનુષ્ય તેનો ઇચ્છાનુજબ અને યથાવિધિ ઉપયોગ કરી શકે છે. તેની મરજી પ્રમાણે એ શકિતને પ્રવાહિત કરે છે અથવા તો તેનું સંકુચન કરી શકે છે. ઇતર પ્રાણીઓને આ કળા સાધ્ય નથી. એટલા માટે આ બાબતને લગતા બીજા કેટલાક પારિભાષિક શબ્દોની ઉપેક્ષા કરીને આ અધ્યાયના પ્રારંભમાં "મનુષ્યમાં રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુત્શકિત" એવા નામની યોજના કરવામાં આવી છે.

ગયા અધ્યાયમાં જેની ચર્ચા થઇ ગઈ છે, તે વિચાર–પ્રવાહની સાથે આ વસ્તુ સેળભેળ કરવાના ભૂલાવામાં વાચક પડે નહિ, તેટલા વાસ્તે પ્રાસ્તાવિકરૂપે એટલો ઉલ્લેખ કરવો ઘટે છે કે વિચાર-પ્રવાહથી આ શકિત ભિન્ન છે; જો કે દૃઢ સંકલ્પયુકત વિચાર–પ્રવાહની સાથે આ શકિતનો થોડોઘણો અંશ તો ભળેલો હોય છેજ. આ ચીજ તો ઉષ્ણતા, બાષ્પ અથવા વિદ્યુતની માફક કુદરતની જડ શકિત છે. તેનો જાણ્યે કે અજાણ્યે, વિધિપૂર્વક અથવા વિધિરહિત, શુભ હેતુથી અથવા અશુભ હેતુથી કોઇપણ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેને પ્રેરનાર વ્યકિત તેનું મરજી પ્રમાણે સંચલન કરી શકે છે.

ત્યારે હવે એ ચીજ છે કયા પ્રકારની તેનો વિચાર કરીએ. આ વિદ્યુત્-શક્તિ પણ પ્રાણશક્તિનુંજ એક સ્વરૂપ છે. પ્રાણશક્તિવિષે તો અત્યારસુધીમાં એટલું કહેવાઇ ગયું છે કે વાચકને તેનું સ્વરૂપ સમજાઇ ગયું હોવુંજ જોઇએ. સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં, જીવનના પ્રત્યેક સ્તરમાં, પદાર્થમાત્રમાં વ્યાપી રહેલી એ વ્યાપક શકિત છે.વિજળી,ગુરુત્વાકર્ષણ,ચૌમ્બકાકર્ષણ વગેરે જે જે શકિતઓનાં કાર્યો આપણે જગતમાં જોઇએ છીએ તે સર્વ આ એકજ મૂળશકિતને લીધે થાય છે.મનુષ્યની રચનામાં વપરાએલાં સાત તત્ત્વોમાહેનું આ એક તત્ત્વ છે.

મનુષ્ય તેને અનેક રીતે પ્રાપ્ત કરે છે. અન્ન, જળ અને વાયુમાંથી તેનું શોષણ કરે છે. તેનામાં જ્યારે આ શકિત ક્ષીણ થાય છે, ત્યારે તે નિર્બળ અને નિઃસત્ત્વ બની જાય છે. તેના શરીરમાં આ શકિત પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહિત થતી હોય છે ત્યારે તે તેજસ્વી, બળવાન અને કાર્ય કરવાને સમર્થ થાય છે. એનું શોષણ કરવાનાં અને શરીરમાં સંગ્રહિત કરી રાખવાનાં કેટલાંક વિધાનો આ ગ્રંથના અગાઉના અધ્યાયોમાં બતાવવામાં આવ્યાં છે.

આટલી સામાન્ય ચર્ચા કર્યા પછી હવે એના વિષે વિશેષ વિચાર કરીએ. મનુષ્યમાત્રમાં આ શકિતનું અસ્તિત્વ હોવા છતાં સૌમાં તે સરખા પ્રમાણમાં હોતી નથી. કેટલાક તેનું સારી રીતે શોષણ કરીને પોતે તેજસ્વી બને છે; એટલુંજ નહિ પણ પોતાની આસપાસની જગ્યામાં ચોક્કસ મર્યાદામાં તેનો ફેલાવો પણ કરી શકે છે. જેમ વિજળીને ઉત્પન્ન કરનાર યંત્રમાંથી વિજળીનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે તેમ આવાં માણસોનાં શરીરમાંથી ગૂઢ શકિતનો પ્રવાહ નીકળીને તેના સમાગમમા આવનાર બીજાં માણસોના ઉપર અસર કરી શકે છે; અર્થાત્ તેમને પણ તેમની તંદુરસ્તીમાં અથવા તેમના શરીરની સ્ફૂર્તિમાં પ્રત્યક્ષ વધારો થયો હોય એવો અનુભવ થાય છે. બીજાં કેટલાંક માણસો આથી વિપરીત પ્રકૃતિનાં હોય છે.તેમના પોતાનામાં આ શકિત બહુ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે;એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની આસપાસનાં માણસોમાંથી તેમની શકિતનું શોષણ કરે છે; તેથી તેવાં માણસોને જાણે પોતાના શરીરમાંથી કાંઇક તત્ત્વ ખેંચાઇ ગયું હોય અને તેથી કરીને શરીરમાં નિર્બળતા અથવા મંદતા આવી ગઇ હોય એવો અનુભવ થાય છે. કેટલાંક તો ચોખ્ખા પરરકતનું શોષણ કરનારા પિશાચ જેવાંજ હોય છે અને પારકાના બળ અને તેજનું શોષણ કરીને પોતાનો વ્યવહાર ચલાવે છે.અલબત્ત, એવાઓને શિક્ષા પહોચાડવા માટે કુદરત હમેશાં સાવધાનજ રહે છે અને થોડાજ

વખતમાં તેમને ગેબી રીતે શિક્ષા થઇ પણ જાય છે. એવાઓથી પોતાના તેજનું રક્ષણ કરવાનો વિધિ અત્રે બતાવીએ છીએ. એ વિધિનું પાલન કરનારે લેશમાત્ર પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. શાંત, સ્થિરચિત્તથી બેસીને પૂર્વના ખંડોમાં બતાવેલી રીત મુજબ થોડાક તાલયુકત શ્વાસ લેવા. પછી પોતાની આસપાસ વર્તુળાકૃતિમાં તેજનું મંડળ રચાયું હોય અને તે અભેદ્ય હોય એવી ભાવના કરવી.આટલું કર્યાથી તમે બીજાઓએ પ્રેરેલા વિચાર–પ્રવાહથી તથા તેમની અશુભ અસરથી પોતાનું રક્ષણ કરી શકશો.

આ શકિતના અનેક ઉપયોગોમા સૌથી અસરકારક ઉપયોગ વ્યાધિનિવારણને અર્થે કરી શકાય છે અને જેઓ મનોબળથી, આશીર્વાદથી, પ્રાર્થના વગેરે સ્વસ્તિવાચન કરીને વ્યાધિનો ઉપચાર કરવામાં સફળતા મેળવે છે,તેઓ કોઇ ને કોઇ રીતે આ શકિતની પરિચાલના કરે છે. વૈદકશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ પહેલાં પણ અથવા તો એક રીતે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ થઇ તે સમયથી આ કળાનો વ્યવહાર થતો આવ્યો છે.અસભ્ય જાતિઓ પણ એનો એક યા બીજી રીતે, જાણ્યે અજાણ્યે પણ ઉપયોગ કરે છે..× પશુઓ પણ એનાથી છેક અનભિજ્ઞ નથી. કુદરતેજ જરૂર પડે ત્યારે આ શકિતનો ઉપયોગ કરવાની પ્રેરણા કરેલી છે. નાના બાળકને વાગે છે અગર તે પડી જાય છે ત્યારે તે મા પાસે દોડે છે. મા તેને સોડમાં લે છે અને વાગેલી જગ્યાએ પંપાળે છે એટલે તે છાનું રહી જઇ રમવા દોડી જાય છે.કોઈ માંદા માણસ પાસે આપણે જઇએ છીએ ત્યારે સ્વાભાવિકરીતે તેના શરીર ઉપર હાથ ફેરવવાની આપણને વૃત્તિ થઇ આવે છે. આવા આવા દરેક પ્રસંગે શી ગૂઢ ક્રિયા થાય છે તેનો વિચાર કરો. માંદા અથવા દુઃખી માણસપ્રત્યે આપણા હૃદયમાં દયા અને પ્રેમની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. એ લાગણીના વેગથી આપણા શરીરમાં રહેલી વિજળીક શકિત આંગળીનાં ટેરવાંદ્વારા ઝરે છે અને રોગીના શરીરમાં દાખલ થઇ તેને આરામ અને શાંતિ આપે છે. એજ રીતે જ્યારે માતા બચ્ચાને પ્રેમથી છાતીસરસું દબાવે છે, ત્યારે એ પ્રેમના ઉભરાને લીધે માની વિદ્યુત્શકિત બાળકના શરીરમાં દાખલ થઈ તેને સાંત્વન આપે છે. આ શકિતને સંકલ્પ અગર વિચારના બળથી શરીરમાંથી બહાર કહાડી શકાય છે; તેવીજ રીતે હાથ ફેરવ્યાથી, ફૂંક માર્યાથી અગર ચુંબનદ્વારા પણ અન્યને અર્પણ કરી શકાય છે.

×લેખકના એક મિત્રે વાંદરીને પોતાનાં બચ્ચાંની નજર ઉતારતા જોઇ હતી

અત્રે અમારા મનમાં એક એવી શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અમારા વાચકો-માંથી કોઈ અમારા ઉપર એવો આક્ષેપ મૂકશે કે 'જે વસ્તુને અમે પ્રત્યક્ષ બતાવી શકતા નથી, અગર જેની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા અમે બાંધી શકતા નથી તેને વિષેનું અમારૂં કથન સૌને બિનતકરારે માન્ય કરાવવા તત્પર થયા છીએ.' એના ઉત્તરમાં અમે કહીશું કે જગતમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ છે કે જે નજરે જોઇ શકાતી નથી; જેના સ્વરૂપની અને ગુણધર્મની પૂર્ણ માહિતી ન હોવાથી જેની દોષરહિત વ્યાખ્યા પણ બાંધી શકાતી નથી; છતાં પણ જેનાં વિવિધ કાર્યોનો આપણે રોજ પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરીએ છીએ અને તેથી આપણે તેમના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ તેમને અનેક રીતે આપણે કાબુમાં લાવી આપણી મરજીમુજબ તેનો વ્યવહાર પણ કરીએ છીએ. દાખલાતરીકે દ્રવ્ય અને શકિત. આ બે પદાર્થોની ભલભલા વિદ્વાનો અને વૈજ્ઞાનિકો પણ અણિશુદ્ધ વ્યાખ્યા બાંધી શકતા નથી. હજી એ બે પદાર્થોવિષેના તેમના અભિપ્રાયોમાં ભારે મતભેદ પણ છે; છતાં પણ આપણે તેમના અસ્તિત્વવિષે શંકા નથી ઉઠાવતા. રાસાયનિક તથા ઘર્ષણજન્ય વિજળી તો અદૃશ્ય વસ્તુ છે. જ્યારે તે કાર્ય કરતી હોય છે, ત્યારે તેના કાર્ય ઉપરથીજ સૌને તેનો અનુભવ થઇ શકે છે. તેની વ્યાખ્યા બાંધવામાં તો હજી મોટા મોટા વિદ્વાનો ગોથાં ખાઈ રહ્યા છે; છતાં પણ તેના વિષેના કેટલાક ચોક્કસ અને વ્યાપક નિયમો શોધવામાં આવ્યા છે. તેને આધારે વિજળીનાં કારખાનાં ધમધોકાર કામ કરી રહ્યાં છે. મનુષ્ય-માં રહેલી વિજળીક શકિતનું પણ એમજ સમજવું. એ પ્રત્યક્ષ જોઇ શકાતી નથી; પણ તેનાથી થતાં પરિણામ તો સૌ કોઇ જોઇ શકે છે.

શારીરવિજ્ઞાન જાણનાર પંડિતો પણ આ શકિતનો સ્વીકાર કરે છે. તેઓ તેને "નાડીતંતુની શકિત" એવું નામ આપે છે. ગમે તે નામ આપો પણ વસ્તુ તો એની એજ છે. શરીરને લગતું નાનામાં નાનું તેમજ મોટામાં મોટું કાર્ય આ શકિતવડેજ થાય છે. પાપણનો પલકારો પણ એની મદદ વગર થતો નથી. એક આંગળી ઉંચી કરવી હોય છે તો પ્રથમ ઇચ્છાશક્તિ પ્રેરણા કરે છે; અથવા શરીરનું કોઇ કાર્ય આપણી અનિચ્છાએ થતું હોય તો સાહજિક મનદ્વારા તેની પ્રેરણા થાય છે. આટલું થતાંજ એ ક્રિયા કરવાને જે માંસપેશીની હિલચાલ કરવાની હોય તેના તરફ માનુષિક વિદ્યુતનો પ્રવાહ વહેવા માંડે છે, તેને લીધે માંસપેશી સંકોચાય છે અને આંગળી ઉંચી થાય છે. એવી રીતે શરીરની કોઈ પણ હિલચાલ—જ્ઞાનપૂર્વક અથવા જ્ઞાનરહિત

કરવા માટે શરીરની અંદર ઉપર કહી તેવીજ પ્રક્રિયા થાય છે. આપણે એક ડગલું ભરીએ અથવા એક શબ્દનો ઉચ્ચાર કરીએ તો તેમાં પણ આ ક્રિયા તો ખરીજ. હૃદયનું સ્ફુરણ અથવા નેત્રમાંથી ખરતું અશ્રુનું બિન્દુ શરીરની અંદર રહેલા વિદ્યુત્તત્ત્વની ગતિના નિયમનુંજ પાલન કરે છે.

એક મધ્યસ્થ તાર ઑફિસથી તારખાતાની તમામ શાખાપ્રશાખાઓ સુધી તારનાં દોરડાં પથરાઇ ગએલાં હોય છે.તેવી રીતે મનુષ્યના મસ્તિષ્કમાંથી આ નાડીતંતુનાં દોરડાં આખા શરીરમાં સર્વત્ર ફેલાઈ ગએલાં છે.જેમ વિજળીનો પ્રવાહ તારનાં દોરડાંની મારફતે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ મોકલી શકાય છે, તેવીજ રીતે આ માનુષિક વિદ્યુત અથવા વૈજ્ઞાનિકોની પરિભાષામાં કહીએ તો "નાડીતંતુની શકિત" નાડીજાળની મારફતે આખા શરીરમાં ગમે ત્યાં પ્રવાહિત થઇ શકે છે.આટલું તો વૈજ્ઞાનિકો પણ કબૂલ કરે છે;પરંતુ જેમ થોડાં વર્ષ પહેલાં એટલે વગરતારે સંદેશા મોકલવાની કળાની શોધ થઈ તે પહેલાં તેઓ આ વાતને અસંભવિત માનતા હતા, તેવીજ રીતે નાડીતંતુની મદદવિના માનુષિક વિદ્યુતને પ્રવાહિત કરવાનું કામ અર્થાત્ એકના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં પ્રેરવાનું કામ અસંભવિત છે એમ તેઓ કહે છે; પરંતુ જેમ વિજળીનો પ્રવાહ ઇથર (આકાશ)દ્વારા પ્રવાહિત થઇ શકે છે, તેવી રીતે આ વિજળીનો પ્રવાહ પણ પ્રેરી શકાય છે.પ્રાણશકિત આખા જગતમાં વ્યાપી રહી છે અને બીજા મનુષ્યના શરીરમાં તો શું પણ કરોડો યોજન દૂર સૂર્ય સુધી અને તેથી પણ દૂર મોકલી શકાય છે.

પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે આ વિદ્યુતશકિત વાયુમાંથી, જળમાંથી તેમજ અન્નમાંથી ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ ત્રણે દ્રવ્યોમાંથી પ્રકૃતિ તેની અનોખી રીતમુજબ શકિતને છૂટી પાડી નાડીજાળની અંદર તેને સંગ્રહિત કરી રાખે છે. આ પુસ્તકના પ્રથમ ખંડમાં જે સૌર્યકેન્દ્રનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો તે આ શકિતનું મુખ્ય મથક છે. તેમાંથી જયારે જરૂર પડે ત્યારે મન જોઇએ તેટલી શકિત બહાર કહાડે છે અને જૂદા જૂદા હેતુની સિદ્ધિને અર્થે તેને મરજીમાં આવે ત્યાં પ્રવાહિત કરે છે. "મન એ શકિતને બહાર કહાડે છે."એ કથનનો એવો અર્થ થતો નથી કે હરેક પ્રસંગે તેને ખેંચવા માટે સંકલ્પપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો પડે છે. એવો પ્રયત્ન તો ચોક્કસ સંજોગમાં કવચિતજ થાય છે; બાકીનો વ્યવહાર તો આપણને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે સાહજિક મન કર્યાજ કરે છે. એ રીતે અન્નને પચવ

વાનું, તેનું શોષણ કરવાનું, રુધિરને પ્રવાહિત કરવાનું–એવાં શરીરસંરક્ષણ-ને લગતાં અનેક કામોમાં આ શકિતનો ઉપયોગ સાહજિક મન નિરંતર કર્યાજ કરે છે.તેમાં આપણી આજ્ઞાની અગર સંકલ્પની કશી જરૂર પડતી નથી.

વળી આ શકિતનો શરીરના કોઈપણ અવયવમાં કયારે પણ અભાવ હોય છે અથવા મનની સ્પષ્ટ આજ્ઞા થાય છે ત્યારેજ શકિત ત્યાં પ્રવાહિત થાય છે, એમ ન સમજવું.શરીરનો કોઇ પણ અવયવ એ શકિતવગરનો તો છેજ નહિ. મનુષ્યના બળના પ્રમાણમાં શરીરના દરેક અવયવમાં હમેશાં આ શકિતનો થોડોઘણો અંશ તો હોય છેજ. જેમ શરીરમાંની અસંખ્ય સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ લોહીની નસોદ્વારા લોહી શરીરને ખૂણે ખૂણે ફરી વળે છે, તેવીજ રીતે આ નાડીસંસ્થાનદ્વારા શકિતનો આખા શરીરમા સંચાર થઇ જાય છે. એના વિના જીવન ટકી શકતુંજ નથી. રુધિરસંચાર કરવાનું કાર્ય તેમજ શરીરને નિભાવવાનાં બીજાં તમામ કાર્ય માટે આ શકિત અનિવાર્ય છે. તંદુરસ્ત મા-ણસનુ શરીર નખથી શિખાસુધી આ શકિતથી ભરપૂર છે અને તેનો ઉપયોગ તે પોતાની મરજી અને આવડતના પ્રમાણમાં સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ ભૂમિકામાં કરી શકે છે.

ઉપરોકત સૌર્યકેન્દ્ર આ શકિતનો મુખ્ય ભંડાર છે અને સાહજિક મન તેમાંથી જોઈએ તેટલી શકિતનો.વારંવાર ઉપાડ કર્યા કરે છે; વળી ખાસ જરૂ-રીઆતના પ્રસંગે હમેશના કરતાં વધારે શકિતની પણ માગણી કરે છે. છતાં પણ તેનામાં ઘણું શાણપણ છે. તે શકિતની જમા બાજુ તથા ઉધાર બાજુ બરાબર તપાસતું રહે છે અને હમેશાં જરૂરપૂરતી અને વ્યાજબી માગણીજ કરે છે; તેમ ન કરે અને વગરવિચાર્યે શકિતનો વ્યય કર્યા કરે તો તરતજ શરીરમાં શકિતનું દેવાળું નીકળ્યા વિના ન રહે. શરીરમાં વિદ્યુતશકિત ભરપૂર હોય છે ત્યારે તો સાહજિક મન તેની વહેંચણી ઘણી ઉદારતાપૂર્વક કરે છે; કારણ કે તે કદિ કંજુસ તો નથીજ; માત્ર જોઇને વ્યય કરવાનો તેનો સ્વભાવ છે.એવા મનુષ્યના દેહમાંથી આ વિદ્યુતશકિત એટલા બધા પ્રમાણમાં બહિર્ગત થાય છે, કે તેના સમાગમમાં આવનાર બીજાં માણસોને પણ તેની ચમકનો અનુભવ થાય છે.પૂર્વના અધ્યાયમાં મનુષ્યના ઓજસનો વિષય ચર્ચતી વખતે પ્રાણતત્ત્વમાંથી ઝરતા જે તેજસ્‌ની અમે વાત કહી હતી તે વિદ્યુતશકિતજ છે.

આ તેજસ્‌નો ઘણાને અનુભવ થાય છે અને વિકસિત યોગદષ્ટિવાળા તેને જોવાને પણ શકિતમાન થાય છે. કેટલાક સૂક્ષ્મદષ્ટિની સિદ્ધિવાળા યોગી-

ઓ શરીરની નાડીઓમારફતે આ તત્ત્વ પ્રવાહિત થતું હોય ત્યારે પણ તેને જોઇ શકે છે. જ્યારે તે શરીરની અંદર અથવા શરીરની છેક નજીક હોય છે,ત્યારે તે આછા ગુલાબી રંગનું હોય છે; પણ શરીરથી કેટલેક દૂર નીકળી ગયા પછી એ રંગ ઉડી જાય છે. શરીરથી થોડેક અંતરે તેનો દેખાવ વાદળા જેવો અને રંગ વિદ્યુતના તણખાને મળતો હોય છે. પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આંગળીઓનાં ટેરવાંમાંથી આ શકિતના તણખા નીકળતા હોય છે અને સૂક્ષ્મદષ્ટિવાળા યોગીઓ તેને જોઇ શકે છે.

કેટલાક પ્રબળ એકાગ્રતાવાળા અને સંયત વિચારશકિતવાળા માણસો તેમના પ્રત્યેક વિચારની સાથે આ શકિતનો અમુક અંશ બહાર કહાડે છે.સઘળા વિચારપ્રવાહોની સાથે થોડેઘણે અંશે આ શકિતની મિલાવટ થએલી હોય છેજ. જેમની વિચારશકિત અને એકાગ્રતા દુર્બળ હોય છે તેમના વિચારપ્રવાહમાં આ શકિતનું પ્રમાણ ઘણુંજ અલ્પ હોય છે, તેથી તેની અસર પણ ઘણીજ અલ્પ અને ક્ષણજીવી હોય એ સ્વાભાવિક છે.

ભૌતિકવિજ્ઞાનવાદીઓ અને ગુપ્તવિદ્યાને જાણનારાઓના અભિપ્રાયોમાં મોટો પ્રભેદ એક બાબતમાં જોવામાં આવે છે,તે એ છે કે ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓના મતપ્રમાણે આ શકિતનો વિનિમય થઇ શકે છે.એક વ્યકિતના શરીરમાંથી તે સંકલ્પદ્વારા બીજાના શરીરમાં પ્રેરી શકાય છે. આ વાતને ભૌતિક વિજ્ઞાનવાદીઓ હજી સ્વીકારતા નથી.તેઓ આ તત્ત્વનું અસ્તિત્વ તો સ્વીકારે છે પણ તેમનું કહેવું એવું છે કે એ શકિત શરીરની અંદર રહી રહી નાડીજાળની મારફતે પોતાનું નિર્દિષ્ટ કાર્ય કરે છે.આથી કરીને માનુષિક વિદ્યુતને લગતા જે જે પ્રયોગો કરવામાં આવે છે,તેને એ લોકો કલ્પનાશીલ મનુષ્યોની ખોટી ભ્રમણા છે, એવું મનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનો દાવો એવો છે કે આ શક્તિને સંકલ્પના બળથી બીજા મનુષ્યના શરીરમાં નાડીજાળની મદદવગર ગમે એટલે દૂર પ્રેરી શકાય છે અને એના પૂરાવામાં તેઓ એવી જાતના પ્રયોગો હરેક સ્થળે કરી બતાવે છે. વધારામાં તેઓ એમ પણ કહે છે કે યોગશાસ્ત્રમાં બતાવેલા વિધિઅનુસાર તટસ્થપણે પ્રયોગ કરીને હરકોઇ વ્યકિત આ શકિતની પરીક્ષા કરી શકે છે. સાચને આંચ નથી. માનુષિક વિદ્યુતના પ્રયોગો એ અમુક વ્યકિતઓની ભ્રમણા નથી પણ અનુભવસિદ્ધ સત્ય છે.

આ બાબતને લગતી બીજી કેટલીક વાતો તરફ પાઠકનું ધ્યાન દોરતાં

પહેલાં એક વાતનું પુનઃ સૂચન કરીએ છીએ કે માનુષિક વિદ્યુત એ પ્રાણ-નુંજ એક સ્વરૂપ અથવા આવિર્ભાવ છે; અને પ્રાણ તો સર્વવ્યાપી શક્તિ છે. તે કાંઇ કોઇની મરજી પ્રમાણે નવી ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી. કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાના શરીરની અંદર પ્રાણની અધિક પ્રમાણમાં જમાવટ કરે છે તેનો અર્થ કોઈએ એમ ન સમજવો કે તે કોઇ રીતે નવો પ્રાણ પેદા કરે છે; પણ વાયુ, જળ અને અન્નમાંથી તેનું અધિક પ્રમાણમાં શોષણ કરે છે. પ્ર-ત્યેક માણસ પ્રાણનું શોષણ કરવાની ક્રિયા દરરોજ કરે છેજ; પરંતુ શ્વસન, જળપાન અને આહાર કરતી વખતે તે તે કાર્યની સાથે જો સંકલ્પનું બળ અને મનની ધારણા સંયુક્ત કરવામાં આવે તો તેથી પ્રાણનું વિશેષ પ્રમાણમાં આકર્ષણ થઇ શકે છે. જગતમાં તો પ્રાણ જેટલો છે તેટલો ને તેટલોજ રહે-વાનો. નહિ એમાં કોઇ વૃદ્ધિ કરી શકે કે નહિ કોઈ ઘટાડો કરી શકે.

વાયુ, જળ અને અન્નમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરતી વખતે તેમજ વિચાર-ના પ્રવાહની સાથે પ્રાણની મિલાવટ કરતી વખતે જો તે સંકલ્પ અને ધા-રણાસહિત કરવામાં આવે તો તેથી વિશેષ સફળતા મળે છે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યેક વિચારની સાથે પ્રાણશક્તિનો થોડોક અંશ ભળેલો હોય છે; તોપણ કેટલાક પ્રબળ વિચારકો અને સચોટ વક્તાઓના વિચાર અને શબ્દો બંદૂકની ગોળીની માફક અમોઘ અસર કરે છે તેનું આજ કારણ છે. યોગીઓએ નિર્દિષ્ટ કરેલા વિધાનનું પાલન કર્યાથી પ્રાણનું શોષણ અને વિસર્જન કરવાની ક્રિયામાં પુષ્કળ વધારો કરી શકાય છે અને પ્રયોગ કરનારની સંકલ્પશક્તિ અને ધારણાશક્તિથી આ ક્રિયાને ઘણું ઉત્તેજન મળે છે. સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રયોગ કરનારે શ્વાસ લેતી વખતે, જળપાન કરતી વખતે તથા ભોજન વખતે પોતે આ ત્રણે પદાર્થોમાંથી પ્રાણશક્તિનું શોષણ કરી રહેલ છે, એવી ધારણા કરવી અને તેની સાથે આ ક્રિયાનું માનસિક ચિત્ર ઉભું કરવું. આટલું કર્યાથીજ કેટલીક ગુહ્યશક્તિઓ તેના લાભમાં કાર્ય કરતી થઇ જાય છે અને તેના પરિણામે ઉપર કહેલા પદાર્થોમાંથી પ્રાણ છૂટો પડીને તેના શરીરમાં દાખલ થઇ તેના બળ અને તેજમાં વૃદ્ધિ કરે છે. હરકોઇ વાચક આ પ્રયોગ અત્યારે વાંચતાં વાંચતાંજ કરી શકે છે. પુસ્તક બંધ કરીને થોડોક દીર્ઘશ્વાસ લો અને પ્રત્યેક શ્વાસ લેતી વખતે તમારી કલ્પનામાં એવું ચિત્ર રચો કે જાણે તમે વાયુમાંથી શક્તિ-નું શોષણ કરી રહ્યા છો. આ પ્રમાણે કરતાંની સાથેજ તમારા શરીરમાં શક્તિ-

નો સંચાર થાય છે કે નહિ ? હાથકંકણને આરસીની જરૂર નથી. ગુપ્ત-વિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને પ્રચારકો ચોખ્ખું જાહેર કરે છે કે અમે જે કહીએ છીએ તેનો સર્વ અનુભવ કરી જુએ અને પછીજ તેને સ્વીકારે. ઉપર બતાવેલી ક્રિયા સાદી પણ ઉપયોગી છે. થાકી ગયા હો ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આનો મરજીમાં આવે તેમ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આજ પ્રમાણે જળ અને અન્નમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરવાનો વિધિ અમે પ્રથમના ખંડમાં બતાવી ગયા છીએ.આ ક્રિયાઓ બધી સાદી અને સહેલી છે પણ તેથી કોઈએ તેમનું મહત્ત્વ ઓછું ન સમજવું.

જે નિયમ વાયુ, જળ અને અન્નની બાબતમાં પ્રવર્તે છે, તેજ નિયમ વિચારને પણ લાગુ પડે છે. અમુકના તરફ વિચારનો તરંગ પ્રેરતી વખતે જો પ્રેરનાર વ્યક્તિ પોતાના મનમાં એવી એકાદ માનસિક મૂર્તિની કલ્પના કરે કે મારો વિચાર અમુકના તરફ જાય છે તો તેથી કરીને સાધારણ વિચારના કરતાં આ વિચારને વધારે વેગ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે. મહાવરો કર્યાથી આ પ્રયોગમાં સફળતા મળતી જાય છે. કોઇના તરફ પણ તેને હાનિ પહોંચે એવા વિચારો ન પ્રેરાય તેની સાવચેતી રાખવી; નહિ તો પરિણામ માઠું આવશે.

માનુષિક વિદ્યુતને લગતા બીજા પણ રમુજી પ્રયોગો કરી શકાય છે.વાંચનાર પૈકી જેનાથી બની શકે તેમણે તે કરી જોવા.આ પ્રયોગને માટે જરૂરી સાધનોમાં શાંત ઓરડો અને આ બાબતમાં રસ લેતા હોય એવા પાંચસાત માણસોની એક મંડળી,એટલાં વાનાં હોવાં જોઇએ.પ્રયોગની શરૂઆત કરતી વખતે બધાએ એકબીજાના હાથ પકડીને ગોળ કુંડાળામાં બેસવું અને દરેક જણે વિદ્યુતનો પ્રવાહ મંડળીમાંની દરેક વ્યક્તિ તરફ પ્રેરવામાં મનને એકાગ્ર કરવું. કયી દિશામાં પ્રવાહ મોકલવો છે—ડાબા હાથથી જમણા તરફ કે જમણાથી ડાબા તરફ તે અગાઉથી નક્કી કરેલું હોવું જોઇએ; નહિ તો એક જણ એક દિશાએ પ્રવાહ ચાલુ કરશે અને બીજો તેથી અવળી દિશાએ. એમ થવાથી પરિણામ સારૂં નહિજ આવે;વખતે નુકસાન પણ થાય. જો સૌ બરાબર શાંત એકાગ્ર ચિત્તથી બેઠા હશે અને તેમનાં શરીરનાં તત્ત્વો પ્રતિકૂળ નહિ હોય તો થોડીજ વારમાં દરેકના શરીરને વિજળીના ઝણઝણાટનો અનુભવ થશે. આ પ્રયોગ કોઈ કોઈવાર અને થોડા વખત સુધી કરવાથી નુકસાન નથી;પરંતુ વધારે વખત ચાલુ રાખવાથી એમાંથી બીજી વધારે સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ આપોઆપ થઇ જાય છે અને જેઓ આ બાબતની વૈજ્ઞાનિક માહિતી ધરાવતા

નથી અને જેમને સૂક્ષ્મજગતના નિયમોની ખબર નથી, તેમને આ પ્રયોગ ઘણીવાર સુધી ચાલુ રાખવાની અમારી ભલામણ નથી.

વાચકોમાંથી જેમનાં શરીર યોગાભ્યાસને માટે જેવાં જોઈએ તેવાં તેજસ્વી અને બળવાન ન હોય તેમને તેમજ રોગી શરીરવાળાઓને ભલામણ છે કે આ પુસ્તકના પૂર્વ ખંડમાં બતાવેલા વિધિ અને વ્યાયામવડે તેમણે તેમના શરીરને સુદૃઢ બનાવી દેવું. શરીરની ઉપેક્ષા કદિ ન કરવી. એ તો આત્માનું મંદિર છે અને બીજી રીતે જોઈએ તો તેનું સાધન છે; માટે ધર્મ સમજીને શરીરની સંભાળ રાખવી.

अध्याय ७ मो–मनोबळनी मोहिनी

વૈજ્ઞાનિક અન્વેષણા કરનારની સામે તેઓ નહિ ઉકેલી શકે એવો એક કોયડો મનોબળને લગતી આશ્ચર્યકારક દંતકથાઓનો છે. લગભગ તમામ યુગની તમામ પ્રજાઓમાં આવી અદ્ભુત શક્તિ ધરવનારા માણસો થઇ ગયા છે અને તેમને વિષેની હકીકતો, વાર્તાઓ વારંવાર અજવાળામાં આવતી જાય છે. શરૂઆતમાં આ બધી વાતોને વહેમ, જૂઠાણું, ઠગાઈ એવું કહીને અન્વેષણાની બહાર મૂકી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો; પરંતુ ઇતિહાસને લગતી શોધખોળ થતી ગઇ તેમ તેમ એવી ને એવીજ જાતની હકીકતોના વૃત્તાત સંખ્યામાં અને વિવિધતામાં વધારે અને વધારે પ્રમાણમાં મળતાંજ ગયાં, એટલુંજ નહિ પણ હજી પણ એવી જાતના બનાવો બનતા બંધ થયા નથી. વર્તમાનપત્રોમાં કેટલીએ વાર મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટિઝમ, વશીકરણ, ભૂતપ્રેતાદિના આવિર્ભાવ વગેરે સ્થૂળજગતથી પેલીમેરની બાબતોના હેવાલ આવ્યાજ જાય છે. બાઈબલ, કુરાન, પુરાણ વગેરે તમામ ધર્મશાસ્ત્રોમાં અમુક વ્યક્તિઓએ સંપાદન કરેલી નિગૂઢ શક્તિના પ્રયોગોનાં વૃત્તાંતો જોવામાં આવે છે અને તેવીજ જાતના બનાવો અત્યારે આપણી નજર આગળ પણ અવારનવાર બન્યા કરે છે. આ બધાને વગરતપાસે અને વગરવિચાર્યે જૂઠાણાતરીકે બાજુએ ફેંકી દેવાય નહિ. આપણે ઘણીવાર અમુક માણસને માટે સાંભળીએ છીએ કે એના તેજ આગળ કોઇથી બોલાતું નથી, બધા એના તેજમાં તણાઈ જાય છે. એવા માણસની સાથે લડવાનો

નિશ્ચય કરીને આવેલાં માણસો પણ તેની હાજરીમાં કશું કરી શકતાં નથી. આનું કારણ વિચાર કરીને ખોળી કહાડયાથી સમજાઇ શકશે કે એ વ્યકિત-એ જાણ્યે અજાણ્યે પણ ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક શકિત પ્રાપ્ત કરી છે અને તેને લીધે સૌની ઉપર તે પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી શકે છે.આ વિષય ઉપર પુષ્કળ લખાયું છે, તેમાં અસત્યનો અંશ પણ ઘણો છે; તોપણ તેમાંથી એક મૂળ સત્ય તો તારવી શકાય છે કે મનુષ્યમાં એક નિગૂઢ મોહિની શકિત રહેલી છેજ.

અત્યારે તો આ વિષયનું આપણું જ્ઞાન ઘણુંજ સ્થૂળ અને ઉપર ઉપરનુંજ છે; પરંતુ ભૂતકાળમાં આર્ય દેશમાં આ કળાનો ભારે વિકાસ થઇ ચૂક્યો હતો અને જે વિદ્યાનાં રહસ્ય શોધવા પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો ભારે મથન કરી રહ્યા છે તેની એકેએક શાખાપ્રશાખામા પ્રાચીન કાળના આર્યોએ ભારે નિપુણતા મેળવી હતી. તેમના જ્ઞાનની કેટલીએક કણિકાઓ અનેક દેશવિદેશમાં રવડતી રઝળતી હાલતમાં યૂરોપ અને અમેરિકાના ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓને હાથ લાગી છે અને એટલેથીજ તેમણે તો તેના ઉપર વિચિત્ર અને આશ્ચર્યકારક વાદની રચના કરી દીધી છે.

હજી અનેક વર્ષો સુધી આ નિગૂઢજ્ઞાન મનુષ્યસમાજને માટે અપ્રાપ્ય રહેશે અને તેમ થવાની જરૂર પણ છે; કારણ કે એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરીને તેને પચાવવા જેટલો ચારિત્ર્યનો વિકાસ હજીસુધી થયો નથી. મનુષ્યસમાજની વર્તમાન સ્થિતિ જોતાં આ જ્ઞાનના એક અલ્પાંશને પણ જાહેરમાં મૂકવામાં ભારે જોખમ રહેલું છે. હાલ તો એ જ્ઞાન લાભદાયક નહિ પણ ઉગ્ર શાપરૂપ નિવડે એવી પરિસ્થિતિ છે. જ્ઞાનમાં તો કશું જોખમભરેલું હોયજ નહિ પણ ચાલુ સમયનાં મનુષ્યો એવાં સ્વાર્થપરાયણ અને સાંકડી દૃષ્ટિવાળાં છે કે આ જ્ઞાન તેમના હાથમાં આવતાંજ તેઓ પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે તેનો ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ અને તેમ કરીને તેઓ પોતાને માટે તથા પોતાના જાતભાઇઓને માટે દુઃખની પરંપરાનાં બીજ વાવે. જો આ જ્ઞાન સર્વસાધારણ થઈ જાય, અર્થાત્ એકે એક વ્યકિત તેનાથી જાણકાર થઇ જાય ત્યારે તો કશું હરકત જેવું નથી; પણ એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા માટે સૌની બુદ્ધિ અને હૃદય તૈયાર થાય તે પહેલાં જો થોડી ગણીગાંઠી વ્યકિતઓના હાથમાં આ કીમિયો આવી જાય તો તેઓને હાથે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. જેઓ આ સૂક્ષ્મવિદ્યાના નિયમો જાણે છે, તેઓ તો સ્વાર્થી માણસોના પ્રયોગોની સામે પોતાનો બચાવ કરી શકે છે. વળી જેઓ પોતાના સત્ય સ્વરૂપને ઓ-

ળખે છે, તેઓની આગળ ઉપર કહેલા જ્ઞાનની કણિકાઓ વીણી લાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલાઓનું કશું ચાલતું નથી; પણ હાલ સાધારણજનતાની તેવી સ્થિતિ નથી. તેમને સ્થૂળ વિષય ઉપરાંત બીજા કશાની ખબર નથી અને ગ્રહણ કરવા જેટલી તેમનામાં સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ પણ નથી. એવા માણસો પેલા સ્વાર્થપરાયણ વ્યક્તિઓના નીચ પ્રયોગોના જરૂર ભોગ થઇ પડે.

સૂક્ષ્મશક્તિઓના દુરુપયોગને પરાપૂર્વથી "મેલી વિદ્યા" એવું ઉપનામ મળેલું છે. તે વહેમ અને જૂઠાણું નથી પણ સત્ય હકીકત છે. જો કે એ "મેલી વિદ્યા" નો અંશમાત્ર પણ પોતે જાણતા ન હોય છતાં જાણવાનો દાવો કરનારા ઠગ લોકોને લીધેજ એ વિદ્યાને જૂઠી માનવામાં આવે છે; પણ અપાણા તાંત્રિક ગ્રંથોમાં જેને મારણ, મોહન,વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરે ક્રિયાઓ કહેલી છે તે સઘળી સંભવિત છે; પણ એવા પ્રયોગ કરનારાઓના માથા ઉપર શિક્ષારૂપી તલવાર લટકતીજ રહે છે. તેમના દુષ્પ્રયોગની પ્રતિક્રિયા તેમના પોતાના ઉપર વહેલીમોડી થયા વગર રહેતીજ નથી. તેમ છતાં પણ એવા લોકો બીજાના મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી તાત્કાલિક લાભ પેદા કરી લે છે એ તો નિઃશંક છે.

સદ્ભાગ્યની વાત છે કે આવા અધમ લોકો સૂક્ષ્મવિદ્યાનો બહુજ અલ્પ અંશ જાણતા હોય છે; તેથી કરીને તેમના પ્રયોગો પણ સાદા અને સ્થૂળ હોય છે અને અજ્ઞાન તથા નિર્બળ મનના માણસો ઉપરજ અસર કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને આવી શક્તિ સહસા પ્રાપ્ત થઈ ગઈ હોય છે અને આ શક્તિની ઉત્પત્તિથી અજ્ઞાત હોઈ તેઓ બીજી સ્થૂળશક્તિની માફક આનો ઉપયોગ કરી પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરી લે છે. કેટલાક સૂક્ષ્મ જગતના ચોક્કસ નિયમોનું પાલન કરીને શક્તિસંપન્ન થએલા હોય છે; એવા માણસો ઠોકર ખાઇને વહેલામોડા ખરે રસ્તે આવે છે; પરંતુ આમાંના કોઈ પણ આ વિદ્યાની પ્રાપ્તિમાં ઘણે દૂર સુધી પ્રગતિ કરી શકતાજ નથી; કેમકે તેમની સામે જગતની કેટલીક સંરક્ષક શક્તિઓ કાર્ય કરતીજ હોય છે.

આ "મેલી વિદ્યા" ના પ્રયોગ કરનારાઓ ઉપરાંત આવીજ જાતની ગૂઢશક્તિ ધરાવનારા લોકોનો એક જબરો વર્ગ તૈયાર થયો છે. તેમનામાં સ્વાભાવિકરીતે આ મોહિની શક્તિનો અંશ રહેલો હોય છે. જેમ એક બળવાન વ્યક્તિ નિર્બળ માનવીઓનાં ટોળાં ઉપર સત્તા ચલાવે છે, તેવીજ રીતે આ લોકો જનતાને પોતાની આંગળીના ઇસારાથી નચાવે છે. તમારી આસપાસ

નજર કરશો તો તમને એવાં કેટલાંક દૃષ્ટાંત મળી આવશે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે સૌના આગેવાન બની બેસે છે અને બીજા બધા તેમના અનુયાયીઓ થઇ તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે.આવી જાતના માણસો જાહેર સંસ્થાઓમાં,સભાઓમાં,અદાલતોમ',વેપારી પેઢીઓમાં અને જ્ઞાતિઓનાં મહાજનોમા એમ બધેય જોવામાં આવે છે.જે શકિતને લઇને અમુક માણસો બીજાઓના ઉપર અધિકાર ભોગવે છે,તેનેજ અમે "મનોબળની મોહિની" એવું નામ આપ્યું છે. એવી શકિતને પ્રાપ્ત કરવા તથા કેળવવાની સમજ આપનારાં ઘણાં મંડળો અમેરિકા વગેરે દેશોમાં ઉભાં થતાં જાય છે; પણ સારૂં છે કે તેમની પાસેથી વિદ્યા ગ્રહણ કરનારાઓમાં પૂરતાં સાહસ અને આત્મશ્રદ્ધા નહોવાથી તેઓ એ વિદ્યાને અમલમાં મૂકી શકતા નથી. મનની શકિત એ એક વિજળીના યંત્રના જેવી ભયંકર વસ્તુ છે અને તેની સાથે અવિચારીપણે અડપલાં કરનારાઓ હમેશાં ખત્તા ખાય છે. તેનો યોગ્ય ઉપયોગ મનુષ્યની સેવાને અર્થેજ કરવો ઘટે છે.

આ શકિતની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે, તે તો આ પુસ્તકના અગાઉના અધ્યાયો વાંચનાર સમજીજ ગયા હશે. મનુષ્ય તેને કેવી રીતે પ્રકટ કરે છે અને કેવાં કેવાં પરિણામ નીપજાવે છે તે વિષે હવે કાંઇક વિચાર કરીએ.

સાહજિક .મન તથા તેનાં અનેક પ્રકારનાં કાર્યોવિષે અગાઉ પૂરતું વિવેચન થઇ ગયું છે,તેથી પુનરુકિત કર્યા વગર પ્રસ્તુત વિષયની શરૂઆત કરીશું. પ્રાણવિનિમય વગેરે પ્રયોગોમાં જેને "સૂચન" એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે તેની અસર આ સાહજિક મન ઉપર થાય છે. માત્ર જેઓનું બુદ્ધિતત્ત્વ વિકસિત થયું હોય છે અને જેમનું સાહજિક મન તેમની બુદ્ધિના અંકુશનીચે આવી ગયું છે, તેઓજ પોતાની તેજસ્વી બુદ્ધિના બળથી વિપરીત અને હાનિકારક સૂચનનો પ્રતીકાર કરી શકે છે. આપણે ઘણીવાર એવું સાંભળીએ છીએ કે અમુક માણસની બુદ્ધિને કોઇએ ભ્રમિત કરી દીધી છે;પણ એ વાત તદ્દન અશાસ્ત્રીય છે. બુદ્ધિને સૂચનની કશી અસર થતી નથી. જે કાંઇ અસર થાય છે, તે બુદ્ધિ જેવી ને તેવી હોવા છતાં સાહજિક મન ઉપરજ થાય છે. સાહજિક મન જડ છે. તેનામાં સારાસારનો વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય નથી. વળી તે સંસ્કારગ્રાહી છે. આથી કરીને જે સૂચન કરવામાં આવે છે, તેને ઝટ ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે આંખ મીંચીને અમલ કરવા તત્પર થઇ જાય છે. કરેલા કામનો પાછળથી જ્યારે બુદ્ધિ વિચાર કરે છે, ત્યારે તે કાર્ય કર-

નારને પેાતાની ભૂલ સમજાય છે કે અમુકના કહેવાથી મેં આ ખેાટું કર્યું. તેઓ પેાતેજ કબૂલ કરે છે કેઃ–" આ કામ ખેાટું છે એમ અમે જાણતા હતા પરંતુ કેાણ જાણે શાથી અમારે હાથે તે થઇ ગયું. " આ બધી સાહજિક મનનીજ કૃતિ છે.

હવે " સૂચન " એટલે શું તેનેા કાંઇક વિચાર કરીએ. " સૂચન " બે રીતે આપવામાં આવે છે. એક તેા પ્રત્યક્ષ રીતે શબ્દેાથી અને બીજું પરેાક્ષ રીતે કેવળ સંકલ્પયુક્ત વિચારના બળવડે. આ ઉપરથી વાચકને સમજાશે કે સૂચન એટલે કેાઇ સંયત વિચારશક્તિ અને પ્રતિભાવાળા માણસે કરેલી આજ્ઞા અથવા તેણે ધારેલા વિચારની સામા માણસના મનમાં કરેલી પ્રેરણા. પ્રત્યક્ષ સૂચનનાં દૃષ્ટાંત તેા રેાજ આપણા જોવામાં આવે છે. જેઓ દુનિયાના વ્યવહારમાં દાખલ થયા છે, તેઓ દરરેાજ બીજાને સૂચન આપે છે અને બીજાનાં સૂચન પેાતે ગ્રહણ કરે છે; પણ તે બહુ મહત્ત્વનાં હેાતાં નથી; કારણ કે તેમાં સંયત વિચારશક્તિનું બળ ઘણુંજ અલ્પ હેાય છે. જેઓ આ વિદ્યાનું રહસ્ય જાણે છે અને જેમણે સંકલ્પશક્તિ તથા ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવ્યાં છે, તેમનાં સૂચનજ સામા માણસના ઉપર ધારેલી અસર કરે છે.

સાહજિક મનવિષે વિવેચન કરતી વખતે આપણે જોઇ ગયા છીએ કે જીવનની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં, જ્યારે બુદ્ધિતત્ત્વનેા વિકાસ થયેા હેાતેા નથી, ત્યારે એકલું સાહજિક મનજ કાર્ય કરતું હેાય છે. વનસ્પતિના જીવનમાં આ સ્થિતિનું ચેાખ્ખું દર્શન થાય છે. ત્યાર પછી આગળ જતાં પ્રાણીઓનું જીવન તપાસતાં તેમનામાં બુદ્ધિના ઝાંખા પ્રકાશનું કિરણ ફુટતું હેાય એવું દેખાય છે. તેમને તેમની આસપાસના પદાર્થોના અસ્તિત્વનું ભાન થવા લાગે છે અને તેમને વિષે કાંઇક વિચાર કરવા જેટલું તુલનાશક્તિનું સ્ફુરણ થતું દેખાય છે. પેાતાના શત્રુઓથી બચાવ કરવા માટે એ વિચારશક્તિનેા તેઓ ઉપયેાગ કરે છે; પરંતુ તેમનાં બધાં કાર્યોમાં મૂળ પ્રેરેલું બળ સાહજિક મનમાંથી ઉદ્ભવે છે. એમ કરતાં કરતાં કેટલાંક પ્રાણીઓ પેાતાના જાતભાઇઓ કરતાં અક્કલમાં આગળ વધી ગયાં એટલે તેઓ આખા ટેાળાનાં નાયક બની ગયાં અને બીજા સર્વનું રક્ષણ કરવા માટે વિચાર કરવાનું તથા યુક્તિઓ ઘડવાનું કામ તેઓ કરવા લાગ્યાં. જ્યારે ખેારાકની તંગી પડતી અથવા સૌના ઉપર કેાઈ જોખમ આવી પડતું, ત્યારે બધાં પ્રાણીઓ સહાય માટે તેમના તરફ આશાસહિત નજર કરતાં. એકલા અંગબળની શ્રેષ્ઠતા

માટે નહિ પણ અંગબળની સાથે બુદ્ધિનું કાંઇક મિશ્રણ થએલું હોવાથી તેઓ સરદારી મેળવતા અને જાળવી રાખતા.

એજ સ્થિતિ મનુષ્યજાતિમાં પણ ચાલુ રહી છે. તેમાં પણ બીજાના કરતાં વધારે બળવાન અને બુદ્ધિમાન વ્યકિતઓ સૌના સરદાર બની બેઠી. માનવજાતિનો અત્યારસુધીનો ઇતિહાસ આ વાતની સાક્ષી આપે છે. બધા દેશમાં આજ પરિસ્થિતિ છે. થોડાક દોરે છે અને જનતા તેમનું અનુસરણ કરે છે; પણ અહીં ઉંડા ઉતરીને તપાસવા જેવી એક હકીકત રહી જાય છે. આગેવાનોને તપાસો. આગેવાની ભોગવવામાં એકલી બુદ્ધિ, કેળવણી અગર પુસ્તકીઆ જ્ઞાન કામ નથી આવતું.એથી વિપરીત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે ઘણા બુદ્ધિશાળી માણસોમાં અમુક માણસો નેતાનું અનુસરણ કરવા જેટલીજ યોગ્યતાવાળા હોય છે. ત્યારે 'બુદ્ધિ' ઉપરાંત બીજું કયું તત્ત્વ અત્ર કામ આવે છે ? જે વ્યકિતઓ આગેવાની ભોગવે છે તેઓમાં એક તો પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા હોય છે. પોતાનામાં બીજાને દોરવાનું જોખમ વહોરવા જેટલી શકિત છે, તેનું તેમને ભાન થએલું હોય છે અને એ શકિતનું મૂળ તેમની અંદર રહેલું છે, તે પણ તેઓએ જાણી લીધું હોય છે. આ વાત બુદ્ધિગમ્ય નથી પણ એવી શકિત ધરાવનાર પોતાની અંદર શકિતનો અનુભવ કરે છે. તેમનામાં અસ્મિતાનો ઉદય થએલો હોય છે. તેમના વ્યકિતત્વની છાપ તેમના કરતાં ઓછી પ્રતિભાવાળા માણસોના સાહજિક મન ઉપર પડે છે, એટલે તરતજ તેઓ તેમનું સૂચન ગ્રહણ કરી તે પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. આ પરિણામ કેવી રીતે આવે છે તે આપણે થોડીવારમાં જોઇશું.

ઉપર કહેલી શકિતવાળા માણસો કેળવાએલા અને કેળવણી પામ્યા વગરનાએ હોય છે. કેળવણી લીધેલા માણસો પોતાની આ પ્રકારની શકિતનો ઉપયોગ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે,એ વાત તો સાચી છે તોપણ વાસ્તવિક રીતે એને અને કેળવણીને કશો સંબંધ નથી. આ શકિત પણ બીજી શકિતઓની માફક અભ્યાસથી ખીલવીને વધારી શકાય છે.જેમણે પોતાનામાં રહેલા આધ્યાત્મિક અંશનો વિકાસ કર્યો છે, તેમની સરખામણીમાં આ શકિતની કિંમત બહુ અલ્પ છે.

હવે આ શકિતની સાહજિક મનના ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે તે જરા તપાસીએ. જેમનામાં અસ્મિતાનો ઉદય થયો હોય છે, તેઓ હરેક પ્રસંગે પોતાના સાહજિક મનને સૂચન આપતા રહે છે અને તે તેમનાં સૂચ-

નનું યથાવિધિ પાલન કરે છે; પણ જેમનામા અસ્મિતા જાગૃત થઇ નથી તેઓ પોતાના સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તેઓ પોતાના સાહજિક મનને જે સૂચનો આપે છે તે બહુ નિર્બળ હોય છે. આથી કરીને એમના સાહજિક મનની અંદર આત્મશ્રદ્ધા આવતી નથી અને તેને પરાવલંબી થવાની આદત પડે છે. આવી આદત પડી જવાથી તેઓ બીજાનાં બળવાન સૂચનને તરતજ તાબે થાય છે. ઘણાંખરાં માણસો આત્મશ્રદ્ધાવગર નાં હોવાથી પશુની માફક બીજાનાં દોરાવ્યા દોરાય છે. તેમને બળપૂર્વક સૂચન કર્યું એટલે તેઓ તેને ગ્રહણ કરવાનાંજ. આ ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે જે **પોતાના મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે,તેનામાં બીજાનાં મન ઉપર અધિકાર ચલાવવાનું સામર્થ્ય આવીજ જાય છે.**

સાહજિક મન ઉપર સૂચનદ્વારા અસર કરવાની અસંખ્ય રીતો છે; પણ તેના ત્રણ મોટા વર્ગ પાડી શકાય છે. (૧) અંગતસૂચન; (૨)પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે પ્રેરેલા વિચારતરંગ; (૩) પ્રાણવિનિમયની ક્રિયા. આ ત્રણે પ્રકાર પણ એકબીજાની સાથે ઘણીવાર ભળી જાય છે પણ તેમનાં સ્વરૂપનું અવલોકન કરવા માટે આપણે તેમને એકબીજાથી છુટાં પાડીને તપાસીએ.

પ્રથમ અંગત અથવા વ્યકિતગત સૂચનનો વિચાર કરીએ. આ રીત તો સર્વને જાણીતી છે. દુનિયાદારીને લગતા અનેક પ્રસંગોમાં આપણે એકબીજાને સૂચન આપતાજ રહીએ છીએ. આપણા વિચારોની ઘણાના ઉપર અસર થતી હશે; તેવીજ રીતે બીજાના વિચારો આપણને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે આપણા મનોરાજ્યમાં ઘુસી જતા હશે. અંગતસૂચન શબ્દ બોલવાની રીત, ઈસારત અને મુખાકૃતિ વગેરે મારફતે પ્રેરવામાં આવે છે. સાહજિક મન તો અમે ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે સંસ્કારગ્રાહી છે, એટલે કોઇ પણ દૃઢ વ્યકિતત્વવાળા માણસોના વિચાર અને ઇસારાને તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે અને તેનો અમલ કરવા મંડી જાય છે. સૂચન ગ્રહણ કરનાર વ્યકિત જેટલે અંશે સંસ્કારગ્રાહી હોય તેટલે અંશે તેના મન ઉપર અસર થાય છે. આ સંસ્કારગ્રાહીપણું જૂદાજૂદા માણસોમાં ઓછાવધતા પ્રમાણમાં હોય છે. જેમનામાં અસ્મિતા પ્રબળપણે જાગૃત થઈ હોય છે, તેમના મન ઉપર સહેલાઈથી અસર કરી શકાતી નથી. એવા માણસો શ્રમિત થએલા હોય, અથવા અસાવધાન હોય અથવા પોતાની રાજીખુશીથી બીજાનાં સૂચનને સ્વીકારવા તત્પર થયા હોય એવી સ્થિતિમાંજ તેમનાં મન ઉપર અસર નીપજાવી શકાય

છે. સૂચન કરનાર વ્યકિત જેટલે અંશે દૃઢ મનોબળયુકત અને પ્રતિભાવાન હોય, તેટલે અંશે તેનું સૂચન સામાના મન ઉપર સચોટ અસર કરે છે. એ અસર બુદ્ધિ ઉપર નહિ પણ ગ્રહણ કરનારના સાહજિક મન ઉપર થાય છે અને તે પણ દલીલ,તર્ક કે યુકિતવડે નહિ પણ સૂચન કરનારનાં કથન, આજ્ઞા અને માગણીવડે થાય છે. એકનું એક સૂચન વારંવાર કરવામાં આવે તો તેનું બળ વધે છે. કેટલાકના મન ઉપર પ્રથમસૂચનની અસર ન થઈ હોય તો તેના મન ઉપર એકની એક વાત બળપૂર્વક દબાવતા રહેવાથી આખરે તે વાત તેના મનમાં પ્રવેશ કરે છે. કેટલાક યુકિતબાજ માણસોએ આ કળામાં ભારે નિપુણતા મેળવી હોય છે;તેથી કરીને તેમની સાથે વાતચીત કરતાં બહુ-જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે;નહિ તો વાતમાં ને વાતમાં તેઓ સામા માણ-સને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે પોતાના વિચાર સામા માણસના મનમાં ઉતારી દે છે. વકીલો, વેપારીઓ અને મુત્સદ્દીઓ આ કામમાં ઘણા કુશળ હોય છે; પણ જેમણે અસ્મિતાનો અનુભવ કર્યો છે અથવા જેમણે પોતાના સત્સ્વરૂપને જોઇ લીધું છે, તેમને એવા સૂચનની કશી અસર થવા પામતી નથી; કારણ કે તેમના સુરક્ષિત સાહજિક મન સુધી એવાં સૂચન જવા પામતાં-જ નથી અને મનની બહારના પ્રદેશમાં કદાચ ઘુસી જાય તોપણ તે તેમના વિજાતીય સ્વભાવને લીધે તરતજ ઓળખાઇ આવે છે અને તેમને સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય છે; પણ અહીં અમે એક ચેતવણી આપીએ છીએ. કેટલાક માણસો એવા ચાલાક હોય છે કે તેઓ સામા માણસ સાથે કદિ વિવાદ કે દલીલમાં ઉતરતાજ નથી; પણ ધીરપણે જાણે તેઓ સત્તાધારી હોય તેમ દૃઢ વિશ્વાસપૂર્વક પોતાના વિચાર જણાવી દે છે અને તમે તેમનું કથન વગર-વિચાર્યે, વગરહરકતે સ્વીકારી લેવાને તૈયારજ હો એવી રીતે વર્તન કરે છે. એવાં માણસોથી બહુ સાવધાન રહેજો. વળી કેટલાક તો જાણે તમારી મરજી જાણી ગયા હોય એવો ડોળ કરીને પૂછશે કે:"તમને આજ વસ્તુ પસંદ હોવી જોઇએ;" અથવા "તમારે જેની જરૂર છે તે આજ ચીજ." ઘણા વેપારીઓ આવી ચાલાકી વાપરીને ગ્રાહકને આંજી નાખે છે.

હવે વિચાર–પ્રવાહની અસર કેવી રીતે થાય છે તેનો વિચાર કરીએ. અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ બે રીતે વિચાર કામ કરે છે. દરેક વિચારને પરિણામે ઓછાવધતા બળયુકત વિચારના તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે.પ્રેરક તેને કેવી રીતે મોકલે છે અને ગ્રહણ કરનાર તેને કેવી રીતે ઝીલે

છે,તે સંબંધી વિવેચન તેા થઇ ગયું છે.આપણે બધા હમેશાં વિચારના તરંગેા ઝીલતા આવ્યાજ છીએ;પરંતુ તેમાંના ઘણાજ થેાડા વિચાર આપણા માનસ-પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.સામાન્ય નિયમ એવેા છે કે જે વિચારના ગુણધર્મ આપણા વિચારના ગુણધર્મને મળતા હેાય,તેટલાજ વિચારેા આપણા જ્ઞાનપ્રદેશ-ની અંદરના ભાગમાં સ્થાન મેળવે છે;પણ જો આપણે ઢીલા મનના અથવા સં-સ્કારગ્રાહી હેાઇએ અને આપણું સાહજિક મન સુરક્ષિત ન હેાય તેા ગમે તેવા વિચાર પણ આપણા જ્ઞાનપ્રદેશમાં દાખલ થાય છે અને આપણા વિચારેાની સાથે ભળી જઇ આપણાજ બની જાય છે.અરક્ષિત સાહજિક મન ઉપર આજુ-બાજુ રખડતા વિચાર–તરંગેાની અસર થાય છે; તેમજ કેાઇએ ઇરાદાપૂર્વક પ્રેરેલા વિચાર પણ તેમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. બીજાના મન ઉપર અસર કર-વાનેા ઇરાદેા રાખનાર દરેક વ્યક્તિ વધતીઓછી શકિતવાળા વિચારના તરંગેાને ગતિ આપે છે. ખાસ કરીને જેમને ગુપ્તવિદ્યાના કેટલાક નિયમેાની જાણ થએલી છે તેએા તેા પેાતાના વિચાર–તરંગને પદ્ધતિસર મેાકલે છે અને જેમનું મન ઢીલું પેાચું હેાય તેમના ઉપર તેા આવા સ્વાર્થી માણસેાના વિચારની અસર થયા વગર રહેતીજ નથી.

જાદુ અને વશીકરણની વાતેા છેક ખેાટી અને હસી કહાડવા જેવી નથી. એવી વાતેામાં અતિશયેાકિત અને જૂઠાણાંનું પ્રમાણ ઘણું હેાય છે; પણ એ બધું ચાળી કહાડતાં પણ મનની ગુપ્તશકિતએાનેા મનુષ્ય કેવેા અધમ ઉપયેાગ કરી શકે છે તેનેા પૂરાવેા મળ્યા વગર રહેતેા નથી; પણ આથી પાઠકે ગભ-રાવું નાહ. જેનું મન નિર્મળ છે,જે જડતા અને પશુતાના કરતાં વધારે ઉંચી ભૂમકિામાં વિહરે છે તેને કશેા ભય નથી. માત્ર જેએા પેાતે વહેમી છે, જેમનું મન અપવિત્ર અને નિર્બળ છે, જેમનામાં આત્મવિશ્વાસ નથી તેમનાજ સાહ-જકિ મન ઉપર એવા મલિન વિચારેાની અસર થઇ શકે છે. મારણ, મેાહન, વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરેમાં વિચારના બળ ઉપરાંત બીજો કશેા પ્રભાવ નથી. માત્ર વિધિપૂર્વક કરેલાં અનુષ્ઠાનેાવડે એ બળને અનેકગણું વધારવામાં આવે છે. એ વિધિનું અનુસરણ કર્યાવગર ચિત્તની એકાગ્રતાવડે પણ વિચારની અંદર તેટલુંજ બળ મૂકી શકાય છે; તેથી કરીને જેએા ગુપ્તવિદ્યાના નિયમેા જાણે છે તેમના ઉપર ગમે તેવા એકાગ્ર વિચારેાની પણ અસર થવાનેા સંભવ બહુ એાછેા છે. મન હમેશાં પેાતાને અનુકૂળ વિચારેાનેજ આકર્ષે છે. પ્રતિકૂળ વિચારેા તેા જ્યારે સાહજિક મન અરક્ષિત હેાય ત્યારેજ પ્રવેશ કરી શકે છે.

પોતાના મનને સુરક્ષિત રાખવાનું સામર્થ્ય દરેકમાં હોવુંજ જોઇએ અને છેજ. તમારા સત્સ્વરૂપને ઓળખો, આત્મશ્રદ્ધાને જાગૃત કરો એટલે એ સામર્થ્ય આવી ગયુંજ જાણજો. તમારી વાસ્તવ અસ્મિતાને જાગૃત કરો અને તમે શુદ્ધ, નિર્વિકારી, અચ્યુત આત્મા છો એવી દૃઢ પ્રતીતિ કરો એટલે મેલીવિદ્યાના પ્રયોગ કરનારા તમારી આગળ જખ મારે છે.

હવે આપણે પ્રાણવિનિમય વગેરે માનસિક અને પ્રાણિક પ્રયોગોનો વિચાર કરીએ. અહીં એ સંબંધી માત્ર સૂત્રરૂપેજ લખવાની ધારણા છે;કેમકે આ વિષયને વિસ્તારથી ચર્ચવા માટે તો એક સ્વતંત્ર ગ્રંથજ લખવો પડે; પરંતુ જેઓ અત્યાર સુધી મનોબળવિષે જણાવેલા વિચારો પચાવી ગયા છે, તેમને આ વિષયનો બહુ થોડા શબ્દોમાં તરતજ ખ્યાલ આવી જશે.

પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગોમાં યાદ રાખવા જેવી પહેલી બાબત એ છે કે હમણાં અમે જે બે પ્રકાર વર્ણવી ગયા તે બેઉના મિશ્રણની સાથે પ્રાણશક્તિનું વિશેષ પ્રમાણમાં સંચાલન કરવાથી આવા પ્રયોગોમાં સફળતા મળે છે.શાબ્દિક સૂચન—તથા વિચારતરંગની સાથે પ્રયોગ કરનાર, જેને વિધાયક કહેવામાં આવે છે તે પુષ્કળ પ્રાણનો સંચાર કરે છે; તેથી કરીને તેની અસર ત્વરિત અને ચમત્કારિક થાય છે. પ્રાણવિનિમય એટલે સારાંશમાં વિધેયને પ્રાણયુક્ત વિચારપ્રવાહમાં ડૂબાડી દેવો તે. બીજી યાદ રાખવા જેવી બાબત એ છે કે જેનું સાહજિક મન નિર્બળ અને અરક્ષિત હોય અથવા પોતાના ઉપર એ પ્રયોગ કરાવવા જે રાજી હોય તેના ઉપરજ પ્રાણવિનિમયનો પ્રયોગ સફળ થાય છે. આ ઉપરથી સર્વને સમજાયું હશે કે કોઇ પણ માણસના ઉપર તેની મરજીવિરુદ્ધ પ્રયોગ થઇ શકતો નથી. ગુપ્તવિદ્યાના નિયમો જાણનાર પ્રાણવિનિમયની કળાનો બહુ રૂડો ઉપયોગ કરી શકે છે; પરંતુ તેવા માણસસિવાય ગમે તેવા વિધાયકને પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરવા દેવામાં જોખમ રહેલું છે. એવા પ્રયોગોથી લાભ છે એ વાત ખરી; પણ બીજાના કરતાં પોતાની જાતેજ પોતાના મન ઉપર ઉત્તમ વિચારોના સંસ્કાર પાડીને તે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે,તો પછી શામાટે બીજાના સૂચનોને તાબે થવાનું જોખમ વહોરવું જોઇએ?

આ પ્રમાણે અમે વાચકની આગળ મનોબળની મોહિનીશક્તિના ત્રણે પ્રકારની રૂપરેખા ટુંકામાં અંકિત કરી છે. હવે આ અધ્યાય ખતમ કરતાં પહેલાં અસ્મિતાની જાગૃતિ અને વિકાસવિષે થોડુંક વિવેચન કરીએ.જેઓ આ સત્યને ગ્રહણ કરશે અને તેને કૃતિમાં ઉતારશે તેઓ અમૂલ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરશે.

અસ્મિતાના કરતાં પણ વિશેષ ઉંચી જ્ઞાનની એક ભૂમિકા છે, કે જ્યાં પ્રવેશ કર્યાથી મનુષ્ય તમામ જ્ઞાન અને સામર્થ્યના મૂળની સાથેનો પોતાનો સંબંધ જોઈ શકે છે.એ ભૂમિકામાં દાખલ થએલ વ્યક્તિઓ તો ઉપર વર્ણવેલી મનોબળની મોહક અસરથી અનંત યોજન દૂર નીકળી ગએલી હોય છે અને તેમના ઓજસ્ આગળ નીચી ભૂમિકામાં વસતી વ્યક્તિ-ઓના વિચારોનું કશું ચાલતું નથી. એવાઓને તો અસ્મિતાની કશી જરૂર નથી; પણ જેઓ હજી ચોથી કે પાંચમી ભૂમિકા એટલે મનના પ્રદેશમાંજ છે, તેમને અસ્મિતાની ભાવના ઉપકારક થઇ પડે. આ હેતુની સિદ્ધિને માટે તમારે વારંવાર ચિંતન કર્યા કરવું કેઃ–" તમે એક સ્વતંત્ર વ્યકિત છો; તમે આત્મા છો; જગતમાં વ્યાપી રહેલા અનંત ચેતન–સમુદ્રનાજ તમે પણ એક તરંગ છો; તમે અશરીર છો; શરીરને તો તમે એક સાધનતરીકે વાપરો છો; તમારૂં જીવન અનાદિ અને અનંત છે; અગ્નિ, જળ વગેરે પદાર્થોનો સ્થૂળ-બુદ્ધિનાં મનુષ્યો ભય રાખે છે તે પદાર્થો તમારા સત્યસ્વરૂપને સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી; એક શરીરનો ક્ષય થાય તો બીજું તમારે સારૂ તૈયારજ હોય છે." આવા પ્રકારના વિચારનું વારંવાર ચિંતન કરતા રહો.તમારા અવિનાશી-પણાનો અનુભવ કરો.એમ કરતાં કરતાં તમારી બીક જતી રહેશે અને તમને અમરપણાનું ખરેખરૂં ભાન થવા લાગશે. જ્યારે તમે "હું" એવો વિચાર અથવા ઉચ્ચાર કરો, ત્યારે "હું" એટલે દેહધારી અલ્પાયુષી વ્યકિત ન સમ-જતા, પણ અનંત સામર્થ્યવાન પરમાત્માની સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધથી સંકળા-એલી વ્યકિતનું સ્મરણ કરજો. એ સામર્થ્ય તમારૂંજ છે. જેટલું ખેંચશો તેટલું તમને પ્રાપ્ત થશે. પછી ભય શાનો ? ભય તો નિર્બળતાની નિશાની છે. તેને વળગી રહીએ ત્યાંસુધીજ તે આપણને ડરાવ્યા કરે. જગતમાં કશું બીવા જેવું છેજ નહિ; જો બીવા જેવું કાંઇ પણ હોય તો તે એકલી ભયની ભાવનાજ છે. એકવાર મનમાંથી ભયને તરછોડી કહાડશો એટલે તમે એકકે કૂદકે ખૂબ પ્રગતિ કરી જશો અને જગતમાં ઘુમી રહેલા ઉત્સાહ અને બળ-વર્ધક વિચારસમૂહની સાથે સંબંધમાં આવી જશો. ભયનો પરિત્યાગ કરવાથી તમને એક પ્રકારનું દિવ્ય કવચ પ્રાપ્ત થશે અને પછી તમે તમારા અનુભવથી કહી શકશો કેઃ—

निर्गुणो निष्क्रियो नित्यो निर्विकल्पो निरंजनः।
निर्विकारो निराकारो नित्यमुक्तोऽस्मि निर्मलः ॥

अध्याय ८मो आत्मिक उन्नति

આત્મિક ઉન્નતિનો અતિ સુંદર સિદ્ધાંત, જે યોગવિદ્યાના મુકુટતુલ્ય છે તેને વિષે લોકોમાં અને તેને માન્ય રાખનાર વર્ગમાં પણ ભારે ગેરસમજ ફેલાએલી છે. અજ્ઞાનને લીધે સત્ય હકીકતની સાથે કેટલીક ક્ષુદ્ર અને અસત્ય બાબતો સેળભેળ થઈ ગઇ છે.તે એટલે સુધી કે મનુષ્યનો જીવ નીચ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને એક વેળા જે મનુષ્ય હતો તે પુન: મૂઢ પશુનો અવતાર ધારણ કરે છે; આવી ખોટી માન્યતા જનતામાં ઘર કરી ગઇ છે. પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતની સાથે પણ કેટલાક અપ્રામાણિક વિચારો સેળભેળ થઈ ગયા છે. ઉદાહરણતરીકે જીવ જન્મમરણના ચક્રની સાથે બંધાઇ, ગયો છે અને તેની ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ કલ્પના અંતસુધી તેને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવોજ પડે છે. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે આખી માનવજાતિ અન્ય લોકમાં જવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે ત્યારેજ તે જીવ પણ સૌની સાથે અન્ય લોકમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી આવી માન્યતાઓમાં સત્યનો અંશ છે પણ શુદ્ધ સત્ય નથી. નીચ, સ્વાર્થી અને પશુતુલ્ય જીવન ગાળનારાઓના જીવ તેમની પોતાનીજ નીચ વાસનાઓના આકર્ષણથી પશુના જેવીજ અધમ મનુષ્યજાતિઓમાં જન્મે એ સત્ય છે; કારણ કે તેમને ઉચ્ચ કોટિના મનુષ્યનો દેહ મળ્યો,છતાં તેમણે જે પ્રગતિ કરવી જોઇતી હતી તે ન કરી અને તેથી કાચો પાઠ પાકો કરવાને તેમને નીચલી શ્રેણીમાં ઉતારી મૂકવામાં આવે એ સંભવિત છે; પણ જે જીવ પશુપક્ષીઓના શરીરમાં પ્રવેશ કરી ક્રમે ક્રમે ઉન્નત બનતો એકવાર મનુષ્યજાતિમાં આવી પહોંચ્યો,તે મનુષ્યજાતિ ગમે તેવી અણસુધરેલી હોય તોપણ તે પશુની શ્રેણીમાં તો પાછો નજ જાય; કારણ કે તે મનુષ્ય પશુ જેવો હોવા છતાં પણ તેણે કેટલાંક એવાં તત્ત્વો પ્રાપ્ત કર્યાં છે કે જે પશુમાં નથી; અને એ તત્ત્વો એ કોઇ પણ કારણસર ગુમાવી શકતો પણ નથી. આથી કરીને એક વાર મનુષ્યશ્રેણીમાં આવી ચૂકેલા જીવને માટે પુન: પશુનો અવતાર ધારણ કરવાનું સંભવિતજ વળી સમગ્ર જાતિના એક અંગતરીકે આખી જાતિની ઉત્ક્રાન્તિ થતાં-
નથી. સુધી તેને રાહ જોવી પડે છે એ વાત ખરી છે; તોપણ જે જીવને માટે પુનર્જન્મની જરૂરીઆત રહી નથી,તેને ફરીથી જન્મ ધારણ કરવાની કદિ ફરજ

પાડવામાં આવતી નથી. જે જીવે અમુક દરજ્જા સુધી પોતાની ઉન્નતિ કરી લીધી છે તેટલે સુધી બીજાં માણસો આવી પહોંચે ત્યાંલગી તે પિતૃલોકમાં સૌની આવવાની રાહ જુએ છે; અથવા જો તેની ઈચ્છા હોય તો બીજાઓને સહાય આપવા સારૂ તેપોતાની મરજીમુજબ જ્ઞાનપૂર્વક જન્મ ધારણ કરે છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જેને જાગૃત થયેલો જીવ કહી શકાય તેને તેની મરજી-વિરુદ્ધ ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવો પડતોજ નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે પોતાની ઇચ્છાથી, જ્ઞાનપૂર્વક અને પોતાના પૂર્વના જન્મોના અવિચ્છિન્ન સ્મરણસહિત જન્મે છે. આ ગ્રંથના વાચકોમાંથી પણ કોઇ કોઇને તેમના પૂર્વજન્મોનું ઝાંખું સ્મરણ હશે અને અધ્યાત્મવિદ્યાના ગ્રંથો તરફ તેમનું ચિત્ત આકર્ષાય છે તે પણ આગલા જન્મના અભ્યાસના સંસ્કારને લીધેજ બને છે. અમે વાચકોને ખાત્રી આપીએ છીએ કે જ્યારે તેઓ આત્માની ઉત્ક્રાન્તિની અમુક ભૂમિકાએ આવી પહોંચશે ત્યારે તેમને માટે ઇચ્છા અને જ્ઞાનરહિત જન્મ ધારણ કરવાનો સંભવ રહેશે નહિ. એ સ્થિતિ એક વાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી દેહનું અવસાન થતાં તેઓ અમુક સમયપર્યંત પિતૃ-લોકમાં આત્મિકશાંતિજન્ય સુખનો અનુભવ કરશે અથવા તેમની જન્મ ધારણ કરવાની ઇચ્છાનુસાર પૂર્વજન્મનાં તમામ સંસ્મરણોસહિત પોતે પસંદ કરેલા સંજોગો વચ્ચે જન્મ લેશે. જેમાં આપણું કાંઇપણ ચાલતું નથી એવા ફરજિયાત પુર્નજન્મની બાબતમાં કોઇએ વૃથા ચિંતા કરવી નહિ. આધ્યા-ત્મિક વિકાસ ઘણોજ ધીમો અને ભારે મુસીબતો ઓળંગીનેજ થતો આવે છે;પરંતુ એ માર્ગમા જેણે એક તસુ જેટલી પણ પ્રગતિ કરી છે તેને પાછા હઠ-વાનો અથવા પોતે પ્રાપ્ત કરેલું ખોઇ બેસવાનો લેશમાત્ર પણ ભય નથી.

પોતાની વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઇને જે જીવો અનિચ્છાએ અને પૂર્વજન્મના જ્ઞાનરહિત પુનર્જન્મ પામે છે અને ઘણાખરા જીવો આવીજ યોગ્યતાવાળા છે, તેઓની બાબતમાં પણ એટલું તો કહેવુંજ પડશે કે તેઓ-ને પણ તેમની ઇચ્છાની વિરુદ્ધ તો નથીજ અવતરવું પડતું.તેઓ જન્મ એટલા માટે ધારણ કરે છે કે તેઓ તેમ કરવાને ઇચ્છતા હોય છે. તેમની વાસનાઓ અને રસવૃત્તિઓ તેમનામાં એવી કામનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે કે જેમની તૃપ્તિ દેહ ધારણ કર્યાથીજ થઇ શકે; અને તેઓને આ વસ્તુસ્થિતિનું સ્પષ્ટ અને પૂરેપૂરૂં ભાન નથી હોતું; પણ તેઓ આકર્ષણના બળને વશ થઇને પોતાની કામનાઓ તૃપ્ત થાય એવા સંજોગોવચ્ચેજ જન્મ ધારણ કરે છે. એ રીતે

તેમની વાસનાઓનાં બીજ નાશ પામે છે અને વધારે ઉચ્ચ અને પવિત્ર વાસનાઓ તેમનું સ્થાન લે છે.જ્યાંસુધી જીવોને પાર્થિવ વાસનાઓ રહેલી છે, ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિની ઇચ્છા રહેલી છે અને એ કામનાઓને પોતાના સંકલ્પના બળથી દબાવી દેવા જેટલું બળ તેમણે પ્રાપ્ત નથી કર્યું ત્યાંસુધી એ કામનાઓની પરિતૃપ્તિને માટે તેમને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કર્યા વિના છૂટકોજ નથી; પરંતુ અનેક જન્મોના અનુભવોને પરિણામે જ્યારે જીવને ઐહિક પદાર્થોનું સ્વરૂપ સમજાય છે અને પોતાની મૂળપ્રકૃતિ સાથે તેમનું તાદાત્મ્ય નથી એવું જ્યારે બરાબર અંતરમાં વસી જાય છે ત્યારે એ વાસનાઓ ચીમળાઇ જવા માંડે છે, ક્ષીણ થાય છે અને તેમ થતાં જીવને ઉપર કહેલો આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડતો નથી તેમજ તેથી તે ફરજિયાત પુનર્જન્મમાંથી મુકત થાય છે. માત્ર જેમ જેમ માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે આગળ ધપતી જાય છે, તેમ તેમ નવીન જાતિઓ તેમનું સ્થાન લેતી આવે છે. તેમનું કલ્યાણ કરવાની વાસનાથી પ્રેરાઇને એવા જીવન્મુકત જીવો પુનઃ અવતરવા ઇચ્છા કરે તો તેમ કરવા તેઓ સ્વતંત્ર છે.

ફરજિયાત પુનર્જન્મનો વિચાર આવતાં સામાન્ય મનુષ્યનું જીગર કંપી ઉઠે છે અને તેમ થાય એમાં નવાઇ પણ નથી; કેમકે તેમાં જીવનના સાચા અને ન્યાયપૂર્ણ નિયમનું ઉઘાડું ઉલ્લંઘન થતું દેખાય છે. આપણે અત્યારે અહીં એટલા માટે છીએ કે પૂર્વે આપણે તેવી વાસના કરી હતી,તે વાસનાના આકર્ષણને લીધે આપણે સ્વેચ્છાથીજ જન્મેલા છીએ. પૂર્વજન્મમાં આપણા શરીરના અવસાન પછી બધા જીવોને મળે છે તે પ્રમાણે આપણને મળેલા આરામના કાળમાં આપણે અમુક વાસનાઓને પોષી હતી, તે વાસનાઓએજ આપણને અત્યારે અહીં લાવી રાખેલા છે; અને હવે પછી પણ **આપણી વાસનાઓ સિવાય આપણને આ જગતમાં ખેંચી લાવનાર બીજું કોઇ નથી.** એક જીંદગીના અંત પછી અને બીજી જીંદગીના પ્રારંભ પહેલાં દરેક જીવને આરામ અને આત્મશોધનનો લાંબો સમય મળે છે અને એ સમયમાં આત્મવિષયક જ્ઞાન વધારે સારી રીતે ગ્રહણ થઇ શકે છે; કેમકે તે વખતે જીવને શરીરનાં જડ બંધન હોતાં નથી; પરંતુ એટલું છતાં પણ આપણે પ્રતિપળે કરતા આવ્યા છીએ તેમ આત્માના અવાજને ન ગણકારીને અને વાસનાને વશ થઇને તેનાજ આકર્ષણના પ્રવાહમાં ઘસડાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. જીવની ઉન્નતિને માટે એ વાસનાનો ક્ષય થવાની ખાસ જરૂર છે અને

તેમ થતાંસુધી આપણે એક પછી એક દેહ ધારણ કરવાજ પડે છે. વળી કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે આત્માના શુભ અવાજની થેાડીક અસર મન ઉપર થાય છે. તેને પરિણામે વાસનાઓનું વલણ અને આત્માનું ઉન્નતિ તરફનું ખેંચાણ એ બેની સરાસરી અસરયુકત સંજોગેામાં જીવ જન્મ ધારણ કરે છે. એવા જીવેાની આખી જીંદગી ઉન્નતિ તરફ જવાની શુભ વાસના અને ભેાગની તૃષ્ણા એ બેની સખત રસાકસીમાંજ પસાર થાય છે; પરંતુ એ બધું જીવના ભવિષ્યના કલ્યાણને માટેજ છે.

એક વાર આ જીંદગીમાં આધ્યાત્મિક મનમાંથી આવતેા પ્રકાશ ઝીલવા જેટલી શકિત પ્રાપ્ત કરી, એટલે નક્કી જાણવું કે આવતેા જન્મ તમારી પૂર્ણ સંમતિથી અને તમારા મનના સર્વશ્રેષ્ઠ અંશમાંથી પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનપૂર્વકજ પ્રાપ્ત થશે અને આગલા જન્મેામાં થએલાં સ્ખલનેાની અસર ક્ષીણ થઇ જશે. સામાન્ય નિયમ જોતાં જેઓ પેાતાના અંતરમાં પેાતાના અમરત્વનેા અને અનાદિઅનંતપણાનેા અનુભવ કરી શકે છે, તેમણે તેા હવે પછીના જન્મને માટે નિર્ભયજ રહેવું. તેમનાં જ્ઞાન અને સંમતિવગર તેમનેા જન્મ થવાનેાજ નથી એવું નિશ્ચયપૂર્વક માનવું. ઉપર કહ્યો તેટલેા આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યા પછી તેઓ એવી સ્થિતિએ આવી ગએલા હશે કે જેમ કેાઇ પેાતાની મરજીમાં આવે તેમ એક ઘરમાંથી બીજા ઘરમાં અથવા એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં પ્રવાસ કરી શકે છે, તેમ આવા મુકત જીવેા એક દેહ જીર્ણ થયા બાદ બીજા દેહમાં પ્રવેશ કરે છે. અંધવાસના,મેાહ અને તજ્જન્ય ફરજિયાત પુનર્જન્મ જેને ઘણાંખરાં મનુષ્યેા આધીન છે, તેમાંથી તેઓ મુકત થઇગયા છે.

આત્માનું અનાદિ અને અનંતપણું એ અધ્યાત્મવિદ્યાનું મૂળ સૂત્રજ છે. જેને આપણે મૃત્યુ કહેતા આવ્યા છીએ,તે મૃત્યુ એટલે થેાડી વારની નિદ્રા અથવા થેાડાજ સમયનેા જ્ઞાનનેા તિરેાભાવ છે. જીવન તેા અખંડ છે અને તેનેા હેતુ વિકાસ અને સંવર્ધન છે. જેમ આપણે અત્યારે વિદ્યમાન છીએ,તેમ અનંત કાલપર્યંત વિદ્યમાનજ રહીશું એમાં કશેા સંદેહ નથી.આત્મા એજ મનુષ્યનું સત્સ્વરૂપ છે. શરીર તેા ખેાખું છે. આત્મા શરીર સાથે પણ રહી શકે છે અને શરીરવિના પણ રહી શકે છે; પરંતુ અમુક પ્રકારના જ્ઞાન તથા અનુભવને માટે સ્થૂળશરીર જરૂરનું છે અને તેને લીધેજ મનુષ્યશરીરની રચના થએલી છે. આપણને સ્થૂળશરીરની વર્તમાન સ્થિતિમાં જરૂર છે, માટેજ તે આપણને પ્રાપ્ત થયું છે. અમુક સીમાપર્યંત વિકાસ થયા પછી જ્યારે

તેની જરૂર નહિ રહે, ત્યારે તે આપણા ઉપર જોરજુલમથી લાદવામાં નહિજ આવે. હાલ આપણે છીએ તે કરતાં વધારે નીચી ભૂમિકામાં જયારે આપણે હતા,ત્યારે આપણે વાસ્તે આના કરતાં વધારે સ્થૂળશરીર નિર્માણ થયાં હતાં. એ રીતે જ્યારે આપણે વર્તમાન સ્થિતિમાંથી આગળ વધીશું,ત્યારે તે સ્થિતિને અનુકૂળ આવે એવાં શરીર આપણને પ્રાપ્ત થવાંજ જોઇશે. એક જીંદગીમાં આપણે અમુક અમુક અનુભવો પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. ત્યાર પછી મૃત્યુનો પડદો પડે છે. મૃત્યુ પછી આપણે માટે આરામનો અમુક સમય નિર્માણ થએલો હોય છે. એ કાળ પૂરો થયા પછી ફરીથી આપણે નવા દેહમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ અને તે વખતે આપણી વાસનાઓ અને જરૂરીઆતો પ્રમાણે શરીર અને સંજોગ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણું વાસ્તવિક જીવન અનેક જન્મોની શૃંખલા છે અને વર્તમાન જીવન એ લાંબી સાંકળની એક કડી છે. આપણો અહંભાવ તે પૂર્વજન્મના અનુભવોનો સરવાળો છે.

આત્માને આદિ અને અંત છેજ નહિ. તે તો સૃષ્ટિના આરંભથી જીવનની નીચામાં નીચી શ્રેણીમાંથી એક કરતાં એક ચડીઆતી શ્રેણીઓમાંથી પસાર થતો આવે છે.તેની પ્રગતિ અને વિકાસ અખંડ ધારારૂપે ચાલુ અને ચાલુજ રહે છે. એ પ્રમાણે અગણિત કલ્પ સુધી જીવનની અનેક પાયરીઓમાં પ્રવેશ કરતો કરતો જીવ આગળ ને આગળ વધ્યેજ જવાનો. વિશ્વ અત્યંત વિશાળ છે. તેની અંદર અગણિત જગત અને અસંખ્ય જીવો પડેલા છે. આ જગતમાં રહેવાની આપણી જરૂરીઆત પૂરી થાય અને તેથી ઉપરના જગતમાં જવાની આપણે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરીએ, એટલે એક ક્ષણ પણ આપણને કોઇ અહીં બાંધી રાખવાનું નથી; પણ આપણી પ્રગતિઅનુસાર એક એકથી ચડીઆતી સૃષ્ટિઓમાં આપણે સંક્રમણ કરતા જઈશું. જીવમાત્ર ઉત્ક્રાન્તિના રાહપર મુસાફરી કરે છે; પણ ઘણાખરાને પોતાની સ્થિતિનું જ્ઞાન હોતું નથી; પણ સમય જતો જાય છે તેમ તેમ લોકોનાં અંતરમાં સત્યનો પ્રકાશ સ્ફુરતો જાય છે અને પોતાનું સત્સ્વરૂપ કેવું છે તથા ભવિષ્યમાં પોતાને કયી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે,તેનો ખ્યાલ તેમને ધીમે ધીમે આવતો જાય છે.એવા જાગૃત થએલા જીવો ફરજિયાત અને જ્ઞાનરહિત જન્મમરણની સાંકળમાંથી મુક્ત થયા હોય છે.જીવનની અસંખ્ય શ્રેણીઓ છે.કેટલીક શ્રેણીઓ મનુષ્યથી એટલી બધી ઉતરતી છે કે તેમની આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. તેવીજ રીતે મનુષ્યથી ચડીઆતી શ્રેણીઓ પણ એટલી બધી છે કે તેમનો પણ આપણે

ખ્યાલ બાંધી શકતા નથી. જે રસ્તે આપણે અત્યારે પ્રવાસ કરીએ છીએ તે રસ્તે થઇને આપણી પૂર્વે અનેક જીવેા ગયા છે.તેઓ-આપણા વડીલભાઇઓ-આપણને નિરંતર સહાય અને પ્રેાત્સાહન આપ્યાજ કરે છે અને એ વાતની જો કે આપણને ખબર નથી હેાતી પણ તેમની મદદનેા લાભ તેા આપણે લેતાજ આવ્યા છીએ. તેઓ આપણા કરતાં વધારે ઉંચેની દુનિયામાં અસ્તિત્વ ભેાગવે છે. એક સમયપર તેઓ પણ આપણા જેવાજ માણસેા હતા; પણ તેમણે પેાતાની એટલે દરજ્જે ઉન્નતિ કરી છે કે તેઓ અત્યારે દેવેાની કક્ષામાં વિરાજે છે. કાંઇ ચિંતા નહિ. આપણે માટે પણ એજ સ્થિતિ અને આગળ જતાં એના કરતાં પણ વધારે ઉંચી સ્થિતિ નિર્માણ થએલીજ છે.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને કહ્યું હતું કેઃ-“ હે ભારત ! મારા અને તારા અનેક જન્મેા થઇ ગએલા છે. તને તેમનું સ્મરણ નથી અને મને છે. ” એજ પ્રમાણે હે વાચક ! તમે પણ અનેક જન્મેા ધારણ કરતા આવ્યા છેા.તમે પણ એક વેળા જીવનની છેક નીચી શ્રેણીમાં હતા. ત્યાંથી ઉન્નતિ કરતા કરતા તમે વર્તમાન સ્થિતિમાં આવી પહેાંચ્યા છેા. મનુષ્યકેાટિમાં પણ તમારેા આ પહેલી વારનેા જન્મ નથી. કદાચ તમે એક વાર રાની મનુષ્ય હેાઈ ગુફાઓ અને કંદરાઓમા વસતા હશેા. જંગલી કંદમૂળ અને શિકારની પેદાશપર નિર્વાહ કરતા હશેા. ત્યાંથી ઉત્ક્રમણ કરીને અરબસ્તાન અને મધ્ય એશિયાની ભટકતી ટાેળીઓની માફક અર્ધસુધરેલ જીંદગી પણ ગાળી હશે. લૂંટારૂ અને ધાડપાડુનેા વ્યવસાય પણ કદાચ કર્યો હેાય. કદિ પૂર્વમાં, કદિ પશ્ચિમમાં,કદિ ઇરાનમાં અને કદિ હિન્દમાં,અનેક જૂદી જૂદી જાતિઓમાં,અનેકજૂદા જૂદા જમાનામાં જન્મી, તરેહ તરેહના અનુભવેાના પાઠ શીખી શીખીને તમે મરણ પામ્યા હશેા.દરેક જીંદગીમાં તમે કાંઇ ને કાંઇ નવા અનુભવ લીધા હશે; નવા પાઠ શીખ્યા હશેા; ભૂલેા કરી કરીને ભૂલેા સુધારી હશે. એમ કરીને તમે આગળ વધ્યા છેા અને વિકાસને પામ્યા છેા. એક શરીરના અવસાન પછીના અને બીજા જન્મની અગાઉના, વચગાળાના આરામના સમયમાં તમારા આગલા જન્મનાં સંસ્મરણેા ધીરે ધીરે ભૂંસાઇ ગયાં;પણ તે દરમ્યાન તમે મેળવેલા અનુભવેાના સંસ્કાર ભૂંસાયા નથી. જેમ તમને દશવીસ વરસ પહેલાંના અમુક દિવસના બનાવેા યાદ હેાતા નથી, પણ તેમાંથી મળેલા અનુભવની અસર તેા સ્વભાવમાં ઉંડી ઉતરી ગએલી હેાય છેજ અને ત્યારપછીના તમારા પ્રત્યેક કાર્યમાં તે જણાઈ આવે છે, તે પ્રમાણે તમે આગલા જન્મના બના-

ચેાની વિગતવાર હકીકત ભૂલી ગયા છેા; પણ તમારા સ્વભાવ ઉપર થએલી તેમની અસર ગઈ નથી. તમારૂં અત્યારનું પ્રત્યેક કાર્ય તે અનુભવેામાંથી મેળવેલા જ્ઞાનવડેજ નિયંત્રિત થયું છે.

અમે પૂર્વે કહ્યું તેમ દરેક જીંદગીને અંતે જીવમાત્રને અમુક કાળ આરામ અને આત્મસુધારણામાટે પ્રાપ્ત થાય છે. એટલા વખતમાં જીવ આગલા જન્મમાં મેળવેલા અનુભવેાની તારવણી કરી તેમાંથી સાર ખેંચી કહાડે છે અને તે ઉપરથી આવતા જન્મમાટેનેા તેનેા સ્વભાવ ઘડાય છે. આપણામાંથી ઘણાખરાને તેમના પૂર્વના જન્મેાનું કશું સ્મરણ હેાતું નથી; પણ કેટલાકને તેનું છેક વિસ્મરણ નથી હેાતું. આપણે જેમ જેમ પ્રગતિ કરતા જઇએ છીએ, તેમ તેમ પૂર્વજન્મનું કાંઇક વધારે જ્ઞાન સાથે લઇને અવતરીએ છીએ. કેટલાકને તેા તેમના પૂર્વના જીવનની યાદગીરી કેાઈ કેાઇ વાર એકાએક સ્ફુરી આવે છે. એવું પણ ઘણી વાર બને છે કે આપણે અમુક સ્થળ પહેલીજ વાર જોતા હેાઇએ તેાપણ જાણે તે ચિરપરિચિત હેાય એવું અંતરમાં કાંઇક થાય છે.પૂર્વની ઝાંખી સ્મૃતિની છાયા વર્તમાન જીવન ઉપર પથરાતી જોવામાં આવે છે. અમુક ચિત્રને જોતાંજ એમ કેાઇવાર થઈ આવે છે, કે પૂર્વે–કાંઇ જમાના પૂર્વે–આપણે તેને જોયું હેાવું જોઇએ. કેાઇ જૂનું પુસ્તક હાથમાં આવે છે તેા જાણે કેાઈ પૂર્વપરિચિત મિત્ર મળ્યેા હેાય એવું થાય છે. અમુક મત કે સિદ્ધાંત જાણે આપણેા પેાતાનેાજ હેાય તેમ ઝટ લઈને ગળે ઉતરી જાય છે.કેટલીક બાબતેા જાણે આપણે પ્રથમ શીખી ગયા હેાઇએ અને ફરીથી પાકી કરતા હેાઈએ તેમ સપાટાબંધ શીખી જઇએ છીએ.કેટલાંક બાળકેા તદ્દન કાચી વયમાં સંગીત, ચિત્ર અને શિલ્પ આદિ કળાઓમાં આશ્ચર્યકારક પ્રવીણતા બતાવે છે. તેમનાં માબાપને તેા એ કળાની ગંધ પણ નથી હેાતી. ગેાખલે અને ટીળક, દાદાભાઈ અને મલબારી જેવાં નરરત્નેા સામાન્ય કુટુંબેામાંથી ઉત્પન્ન થયાં.તેમનાં કુટુંબીએા અને તેમની પેાતાની વચ્ચે આસ્માનજમીન જેટલું અંતર હતું. પુર્વજન્મ અને પુનર્જન્મની બાબતમાં પૂરાવાતરીકે આવી જાતનાં અનેક પ્રમાણેા આપી શકાય છે. કેટલીક વાર અમુક વ્યકિતને જોતાંની સાથેજ મનમાં એવી પ્રતીતિ થાય છે કે આપણે તેને અગાઉ મળ્યા હતા અને આપણા મનને ઘણુંએ સમજાવીએ કે એ તેા આપણી ભ્રાન્તિજ છે તેાપણુ તે પ્રતીતિ મનમાંથી ખસતીજ નથી.

કેટલીક બાબતેા આપણને ઝટ આવડી જાય છે અને કેટલીકને શીખતાં

બહુ મહેનત કરવી પડે છે. કેટલાક વ્યવસાય તરફ આપણું સ્વાભાવિક વલણ થાય છે અને ગમે તેટલાં વિઘ્નો છતાં પણ આપણું ચિત્ત તો તે વ્યવસાય તરફજ વળે છે. પુનર્જન્મને સિદ્ધ કરવા આવાં આવાં પ્રમાણો ઢગલાબંધ આપી શકાય; પણ એકલા પ્રમાણથી શું વળે ? અમુક પ્રશ્નને આપણે બુદ્ધિવડે સમજી લઈએ; પણ બુદ્ધિની સમજાવટથી કાંઇ આત્માની તરસ છીપે ? આત્મા અમર છે એમ બુદ્ધિવડે સમજી લીધાથી શું હસતે-મોઢે અને શાંતચિત્તે મૃત્યુને શરણ થવાય છે ? સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ મળતાંસુધી જ્ઞાન કાચું અને નકામું છે. આત્માના ઉંડાણમાંથી ઝરતો પ્રકાશ જ્યારે મન અને બુદ્ધિ ઉપર પડે, ત્યારે બધી ગુંચવણો એની મેળે ઉકલી જાય અને સત્યનું દર્શન થઇ જાય.આત્મસાક્ષાત્કાર થતાં સુધી જીવને કાયમનો અસંતોષ, આતુરતા અને બેચેની થયાજ કરે છે; કારણ કે જેમ જેમ બુદ્ધિ પ્રસ્ફુટિત થતી જાય છે, તેમ તેમ જીવનના અનેક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે તે માગણી કરે છે; પણ તેના ઉત્તર આપવાની બુદ્ધિમાં તાકાત હોતી નથી. એ **બુદ્ધિ ઉપર જ્યારે શુદ્ધ ચૈતન્યનો પ્રકાશ પડે છે, ત્યારેજ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તર હસ્તામલકવત્** થઇ જાય છે અને આત્મા ચિરશાંતિ અનુભવે છે.

કોઇ પૂછશે કેઃ-"પુનર્જન્મ સત્ય છે ?" તેને અમારો ઉત્તર છે કેઃ-"તમારો અંતરાત્મા શું કહે છે ?" જ્યાંસુધી પુનર્જન્મ છેજ એવો ઉત્તર આત્માના ઉંડાણમાંથી ન ગુંજે, અંતરની ઉંડી પ્રતીતિ ન થાય ત્યાંસુધી બુદ્ધિની દલીલ વૃથા છે. એ પ્રશ્નનો ઉકેલ જીવાત્માએ પોતેજ કરી લેવો જોઇશે. પુનર્જન્મ સત્ય છે એવો "અનુભવ" જ્યાંસુધી જીવ ન કરી શકે ત્યાંસુધી તેણે જીવનની અર્ધજ્ઞાનમય દશામાં ભટકવાનું અને વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઇને ફરીફરીને અવતરવાનું રહ્યું; પણ જે પળે જીવને સત્યનો અપરોક્ષ "અનુભવ" થયો તેજ પળે તેની અવસ્થામાં ભારે પરિવર્તન થવાનું. તેને પૂર્વજન્મોનું સ્મરણ-કોઇવાર ઝાંખું તો કોઇવાર વધારે સુસ્પષ્ટ—રહેશે અને જન્મ ધારણ કરતી વેળા તે પોતાના સંજોગોની જ્ઞાનપૂર્વક પસંદગી કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરશે. જીવનની પ્રત્યેક શ્રેણીમાં ઓછાવધતા જ્ઞાનની ચડતી-ઉતરતી દશાઓ હોય છે.વનસ્પતિ જ્ઞાનની મર્યાદાનીનીચેની ભૂમિકામાં રહીને પોતાના જીવનનો વ્યાપાર ચલાવે છે, પશુઓમાં જ્ઞાનનાં કાંઇક ઝાંખાં કિરણ ફૂટેલાં જોવામાં આવે છે અને મનુષ્યમાં જ્ઞાનનો એથી વધારે વિકાસ

થએલો હોય છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય પણ પુનર્જન્મસંબંધી અજ્ઞાનમાંથી અર્ધજ્ઞાનમાં અને અર્ધજ્ઞાનમાંથી પૂર્ણજ્ઞાનમાં સંક્રાન્ત કરે છે. દરેક જન્મે એના જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે. એમ કરતાં કરતાં તે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે કે જેથી એક દેહમાં નિવાસદરમ્યાન, તેમજ આરામના કાળ તથા નવા જન્મ વખતે પોતાના આગલા તમામ જન્મોનુ જ્ઞાન તેને થઇ શકે છે. આપણામાં પણ હજી એવી વ્યક્તિઓ છે અને તેમની સંખ્યા આપણે ધારીએ તે કરતાં વધારે છે, કે જેઓ પોતાના આગલા અવતારોનું પૂરેપૂરૂં જ્ઞાન ધરાવે છે. એ જ્ઞાન તેમને છેક બાળપણથીજ હતું; પણ બાલ્યાવસ્થામાં વિચાર કરવા જેટલી તેમના કુમળા મગજમાં શકિત ન હોવાથી તેઓનો બાળપણનો સમય સ્વપ્નમય દશામાં વ્યતીત થઇ ગયો.પણ ત્યારપછી વયની વૃદ્ધિની સાથે તેમનું જ્ઞાન સુસ્પષ્ટ થવા લાગ્યું. બાળકોને પૂર્વજન્મની ઝાંખી સ્મૃતિ હોય છે પણ માબાપોની ધાકને લીધે તેઓ પોતાના વિચાર જણાવી શકતાં નથી અને પછી તે જૂના વિચાર વિસારે પણ પડે છે.

આ સત્ય જેમના અંતરમાં ઉતર્યું નથી, તેમને દલીલના જોરથી સમજાવ્યાથી કશો લાભ નથી અને જેમણે આ સત્યનો અનુભવ કર્યો છે,તેમને માટે દલીલની કશી જરૂર છે પણ નહિ. એટલાજ માટે અમે પ્રમાણનો ઢગ ન કરતાં માત્ર સત્ય હકીકતજ રજૂ કરી છે. જેમના હાથમાં આ પુસ્તક આવી પડે છે અને જેમનો આવા વિષય તરફ સ્વાભાવિકરીતે પ્રેમ હોય છે, તેઓ પૂર્વજન્મમાં પ્રાપ્ત કરેલા સંસ્કારને લીધે આપોઆપજ મનમાં સમજી જાય છે કે આમાં કાંઇક સત્ય તો હોવુંજ જોઇએ; તેને પૂર્ણપણે સમજવા જેટલા તેઓ આગળ ન વધ્યા હોય તોપણ તેઓ આ સિદ્ધાંતને તરતજ પચાવી જાય છે.

કેટલાક કહે છે કે અમારે તો ફરીથી જન્મ ધારણ નથી કરવો. આવા ઉદ્‌ગાર કહાડનારના કથનનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે વર્તમાન સમયમાં જે પ્રકારનું જીવન અમે ગાળીએ છીએ, તેવુંજ જીવન બીજીવાર ગાળવાની અમારી ઇચ્છા નથી.આ સાચીજ વાત છે.એકજ પ્રકારના અનુભવ લીધા કરવાનું કોને ગમે ? પણ જો આ જીંદગીને લગતી એકજ વસ્તુની તેમને તૃષ્ણા હોય, એક પણ અવસ્થા ભોગવવાની કે એક પણ ઇચ્છા તૃપ્ત કરવાની તેમને કામના હોય, ત્યારે તો તે ઇચ્છાને તૃપ્ત કરવા તેમણે બીજીવાર અહીં આવ્યેજ છૂટકો. પૂર્વજન્મમાં જે જે તૃષ્ણાઓ તૃપ્ત કરવાની બાકી રહી

ગઇ હતી, તે તૃષ્ણાઓના આકર્ષણુથીજ તેઓ અત્યારે આ જગતમાં છે. તેમની ઉન્નતિને માટે તેમના અંતરમાં વાસેા કરીને બેઠેલી એ વાસનાઓનેા ક્ષય થવાની જરૂર છે; તેથી કરીને એ વાસનાઓની તૃપ્તિ અને તેમ કરીને તેમને ક્ષીણુ કરવાની અનુકૂળતા હેાય એવા સંજોગેામાંજ તેમણે જન્મ ધારણુ કર્યો હેાય છે.

જીવની ઉત્ક્રાન્તિનેા વિષય અભ્યાસીને માટે બહુજ રસપ્રદ છે. અન્વેષક બુદ્ધિને માટે શેાધખેાળ કરવાનેા અત્ર ઘણેાજ અવકાશ છે. માનવજાતિના ઇતિહાસ ઉપર તેમાંથી ઘણેા પ્રકાશ પડે છે. આવા લઘુ લેખમાં આ ગહન વિષયની ચર્ચા કરવી એ જરા વધારે પડતું હેાવાથી વાચકની જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરવા સારૂ માત્ર તેની રૂપરેખાજ અંકિત કરીશું.

સૂર્યની આસપાસ ફરતા ગ્રહમંડળપૈકી આપણી પૃથ્વી પણુ એક ગ્રહ છે. આ ગ્રહેા આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિની દૃષ્ટિએ એકબીજાથી કરેાડેા યેાજન દૂર હેાવા છતા એકજ મકાનના જૂદા જૂદા ઓરડા જેવા છે. આ તમામ ગ્રહેાની ઉપર થઇને જીવનસ્રોત વહન કરતેા ચાલ્યેા આવે છે અને એ રીતે એક પછી એક જૂદી જૂદી જાતિઓ એક ગ્રહમાંથી બીજા ગ્રહમાં સંક્રમણુ કરે છે. પ્રત્યેક જાતિ અમુક ગ્રહ ઉપર ચેાક્કસ સમય સુધી વાસેા કરે છે તે દરમ્યાન વિકસિત થઇને બીજા ગ્રહમાં પ્રવેશ કરવાની યેાગ્યતા પ્રાપ્ત કરે, એટલે તે તે ગ્રહ છેાડીને ત્યાંથી બીજા ગ્રહમાં જઈ વસે છે. ત્યાં તેને વધારે વિકસિત થવાને જરૂરના સંજોગેા પ્રાપ્ત થાય છે. આ ગતિ ગેાળકુંડાળામાં નથી, પણુ ગેાળ દાદરની માફક ગેાળાકૃતિમાં હેાવાથી દરેક આંટેા પૂરેા થતાં થેાડુંક ઉંચે પણુ ચડાતુંજ જવાય છે.

ધારેા કે એક જીવ આત્મિકદૃષ્ટિએ અવિકસિત સ્થિતિમાં એટલે ઉત્ક્રાન્તિની છેક નીચી પાયરી ઉપર અવસ્થિતિ કરતેા ગ્રહમાળામાંના કેાઇ એક ગ્રહ ઉપર નિવાસ કરે છે. એના એજ ગ્રહ ઉપર અનેક વાર જન્મ ધારણુ કરીને તે અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઇ શકે તેટલા અનુભવેા લઇને ત્યાં પૂરતેા વિકાસ કરી રહે છે એટલે તરતજ એનીએજ ગ્રહમાળાના કેાઇ અન્ય ગ્રહ ઉપર તેને લઇ જવામાં આવે છે. તેની સાથે એજ જાતિના તેના જેટલા વિકાસવાળા બીજા પણુ ઘણા જીવેા હેાય છે. એ બધા નવા ગ્રહમાં જઇને અવતરે છે. આ સ્થાન તેના અગાઉના સ્થાન કરતાં ઉન્નતિક્રમમાં એક પાયરી ઉંચેનુંજ હેાય છે. આ ગ્રહમાં આ રીતે ત્યાંની વસ્તીનું કેન્દ્ર બને છે. આ જીવેાની પાછળ

બીજા જીવોની ટોળીઓ વહેલી મોડી ચાલી આવે છે. કદાચ એવું પણ બને છે કે આ ગ્રહમાં વસનારા બીજા જીવો કરતાં નવા આવેલા જીવો ઉન્નતિ-ક્રમમાં પાછળ પણ હોય. આપણી પૃથ્વી ઉપર તેવું પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવે છે. અહીં વસનારા જીવોમાંની કેટલીક જાતિઓ અહીંનીજ બીજી કેટલીક જાતિઓ કરતાં ઘણી ઉતરતી છે; છતાં પણ અહીંની અધમમાં અધમ જાતિ પણ જે ગ્રહમાંથી અત્રે આવી તે ગ્રહમાં તો તે સર્વોત્તમ નીવડી હશે તોજ તેને અહીં લાવવામાં આવી હશે. એનો અર્થ એ કે જે જાતિ એક ગ્રહમાં સર્વોત્તમ ગણાય, તેજ જાતિ બીજા ગ્રહમાં જાય ત્યારે સૌથી નીચું સ્થાન લેવાનેજ લાયક હોય.આ પૃથ્વી ઉપર એકવાર આવીને વસી ગએલી કેટલીએ જાતિઓ આજે બીજા ઉપરના ગ્રહોમાં ચાલી ગઇ અને તેઓમાંના કોઈ કોઇ રડયા ખડયા જીવો રહી ગયા પણ છે. ઇતિહાસ વાંચતાં સમજાય છે કે કેટલીએ પ્રજાઓ પૃથ્વી ઉપર પોતાનો પાઠ ભજવીને ચાલી ગઇ.તે કયાં ગઇ હશે ? ઇતિહાસ પાસે તેનો ઉત્તર નથી; પણ ગુપ્તવિદ્યાવડે એ માહિતી મળી આવે છે. આપણી જાતિનો ઇતિહાસ કયાં થોડો લાંબો છે? × પાષાણ-યુગમાંથી અને તેનાથીએ પાછળના જમાનામાંથી આગળ વધતાં વધતાં અત્યારે આપણે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને એટલેથી પણ આપણે અટકવાના નથી.અહીં લેવાના અનુભવ આપણે લઈ રહીશું એટલે આ ગ્રહને યોગ્ય બીજી જાતિઓ કે જેમાંના કેટલાક અત્યારથી આવવા લાગ્યા છે,તેમને માટે ખાલી કરીને આપણે આના કરતાં ઉપરના ગ્રહમાં જવાની તૈયારી કરીશું.

આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવું કે ઇતિહાસમાં જે જે જાતિઓનાં વૃત્તાંત આપણે વાંચીએ છીએ તે બધી આ ગ્રહમાંથી વિદાય થઈ ગઈ છે. ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનું કથન એવું છે કે એ પ્રાચીન પ્રજાઓ વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે ફરીથી અવતરેલી છે. પ્રાચીન મિસરવાસીઓ, ઋષીઓ, યવનો, જૂના ઇરાનીઓ—એ બધી પ્રજાઓના જીવ અત્યારે વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે પુનઃ અવતરેલા છે; પણ ઉપર કહેલી પ્રજાઓના કરતાં પણ વધારે પ્રાચીન પ્રજાઓ છે. તેમનો ઇતિહાસ અપ્રાપ્ત છે. તેઓ તો ખરેખર પૃથ્વીથી ઘણે દૂર ચાલી ગઇ છે અને અત્યારે પૃથ્વીના કરતાં વધારે ઉંચી સૃષ્ટિમાં જીવન ગુજારે છે. વિશ્વ ઘણું વિશાળ છે. તેની અંદર પૃથ્વીના કરતાં ઘણી નીચી

× જે જમાનામાં પથ્થરનાંજ વાસણ અને હથિયાર વપરાતાં. વિવેચનમાટે જુઓ ઉપોદ્ઘાત.

અને ઘણી ઉંચી એવી ચડતીઉતરતી અનેક સૃષ્ટિઓ છે. આપણી ગ્રહમાળા જેવી બીજી કેટલીએ ગ્રહમાળાઓ છે અને એ બધામાં થઇને નીચ ઉંચ દરેક જીવને પસાર થવાનું છે.

આપણી જાતિ અત્યારે ઘણીજ અગત્યની ફેરફારીમાંથી પસાર થતી આવે છે. * આત્માનો પ્રકાશ અત્યારસુધી અસ્ફુટિત દશામાં હતો તે હવે પ્રસ્ફુટિત થવા લાગ્યો છે. ઘણાંની અંદર તેની કિરણમાળા ચળકવા લાગી છે. આ સ્થિતિ કાળે કરીને સમગ્ર જાતિની થશે, ત્યારે આગળ વધવાની તૈયારી થવા લાગશે. આ ધીમી આત્મિક જાગૃતિને લીધે અત્યારે ઘણાંનાં હૃદયમાં ભારે મંથન અને વ્યગ્રતા જોવામાં આવે છે. તેમનામાં સત્યને માટે પિપાસા જાગી છે અને તેનાવિના તેમને શાંતિ વળતી નથી. જૂના વિચારો અને માન્યતાઓની કટાઈ ગએલી સાંકળો તૂટવા લાગી છે.લોકો સત્યની પ્રાપ્તિને માટે આમતેમ દોડી રહ્યા છે. તેઓ નવા સિદ્ધાંતોને અથવા નવીન રૂપમાં દર્શાવાતા જૂના સિદ્ધાંતોને આતુરતાથી વધાવી લે છે. આખી પ્રજાને માટે આ ભારે અણીનો સમય છે. કોઇ નવીન યુગની પ્રસૂતિનો કાળ સમીપ આવેલો છે અને માનવજાતિને થતી પીડા એ પ્રસૂતિની પીડા છે.

કેટલાકનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે વર્તમાન માનવજાત બે પેટાજાતિઓમાં વિભકત થવાની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. જેમનામાં આત્મિકજાગૃતિની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે, તેમનું સંગઠન થઇને એક પેટાજાતિની રચના થશે. જેઓ હજી જરા પાછળ છે, તેમની જૂદી પેટાજાતિ બંધાશે. જેઓ આગળ છે તેઓ પાછળ આવનારાઓની રાહ જોતા પિતૃલોકમાં આરામ ભોગવશે; કારણ કે સમગ્ર જાતિના દરેક જીવ કાર્યકારણની સાંકળથી સંધાએલા છે અને લશ્કરની ટુકડીની માફક આખરનું પગલું તો બધાએ એકસાથેજ ભરવું પડે છે. આથી કરીને ધીમેથી પ્રગતિ કરનારાઓ માટે એજ જાતિના આગળ વધી ગએલા જીવો રાહ જોયા કરે છે. સૌના કલ્યાણમાં આપણું કલ્યાણ છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણે એક એકની સાથે આત્મિક બંધનથી બંધાએલા છીએ. આખી જાતિની ઉન્નતિ એકસાથેજ થવાની. જેઓ આગળ વધ્યા છે, તેમને પાછળ પડેલાઓની સાથે ફરી ફરીને જન્મ લેવાની ફરજ પાડવામાં આવતી નથી. પાછળ રહી ગએલા જીવો

* આ કથન યૂરોપની પ્રજાને માટે સાચુ હશે. ભરતખંડને લાગુ પડેજ નહિ. જુઓ ઉપોદ્ઘાત.

આવી પહોચે ત્યાંસુધી તેઓ પિતૃલોકમાં આનંદનો ઉપભોગ કરે છે. તેમાંથી કેટલાક વધારે સહૃદય આત્માઓ પોતાના ઉંચા પ્રકારના આરામ અને આનંદનો ત્યાગ કરીને કાં તો "ગુપ્ત મદદગાર" રૂપે અથવા ઇચ્છાપૂર્વક જન્મ ધારણ કરીને પોતાના અર્ધવિકસિત બંધુઓને મદદ કરવા નીચે ઉતરી આવે છે. જગતમાં વારંવાર પ્રગટી નીકળતા મહાપુરુષો તે બીજા કોઈજ નહિ, પણ સ્વર્ગના સુખનો ત્યાગ કરીને આ દુનિયાની વિટંબણાઓને જાણીબૂજીને પરમાર્થને ખાતર પોતાને માથે ખેંચી લેનાર પરોપકારી જીવો છે. આપણને સ્વર્ગનાં સુખનો પૂરો ખ્યાલ નથી તેથી કરીને તેમણે કરેલા ત્યાગનું મહત્ત્વ આપણે આંકી શકતા નથી; પણ એમજ સમજી લો કે જાણે ન્યૂઝીલેંડ અથવા આસ્ટ્રેલિયાના મનુષ્યભક્ષક જંગલીઓને ઉપદેશ આપવા કવિવર ટાગોર જેવો કોઇ આત્મા ગયો હોય !

પણ ત્યારે આપણે બધા ઘસડાઇએ છીએ કોની તરફ ? આ જીવનસ્રોતનો અંત ક્યાં ? નીચામાં નીચી શ્રેણીમાંથી ઉંચામાં ઉંચી શ્રેણી તરફ જીવમાત્ર પ્રવાસ કરી રહ્યા છે. આગળ ને આગળ, ઉંચે, ઉંચે—ક્યાં ? મનુષ્યની પરિમિત બુદ્ધિ અનંતતાને ઝીલવા અસમર્થ છે. નીચ ઉંચ જીવો એ નાનીમોટી ગોળાકૃતિઓ છે; પણ એ સર્વના મધ્યબિન્દુમાં કોણ દેખાય છે? બ્રહ્મ—નિર્વિશેષ બ્રહ્મ. એ આપણું લક્ષ્ય છે અને તે તરફ આપણે ગતિ કરી રહ્યા છીએ.

अध्याय ९ मो–कार्यकारणनी सांकळ

જ્ઞાન અને અનુભવની પ્રાપ્તિ એ જીવનનો ઉદ્દેશ છે.જેવું આપણે વાવીએ છીએ તેવુંજ લણીએ છીએ, તે કાર્યકારણના વિશ્વવ્યાપક નિયમને લીધેજ થાય છે. આપણી ભૂલોને માટે આપણે ખમીએ છીએ, તે ભૂલોની શિક્ષાતરીકે નહિ પણ ભૂલોનાં પરિણામરૂપે અમુક પ્રકારની વ્યથા સહન કરવીજ પડે છે. ધર્મોપદેશકો કહે છે કે આપણાં પાપને માટે આપણને શિક્ષા થાય છે; પણ ખરૂં જોતાં પાપને માટે નહિ પરંતુ આપણાં પાપજ આપણને શિક્ષા કરે છે. બાળક ગરમ સઘડી ઉપર હાથ મૂકે એટલે તેમ કરવાથી તે દાઝે છે; ગરમ વસ્તુને હાથ લગાડવાના અપરાધમાટે કોઈ અદૃશ્ય દેવતા તેને દઝાડ-

વા આવતો નથી. આપણાં પાપનું પણ તેમજ સમજવું. અજ્ઞાન અથવા મિથ્યાજ્ઞાન એજ પાપનું કારણ છે. અધ્યાત્મવિદ્યામાં જેઓ આગળ વધ્યા છે તેમને અમુક કાર્ય અથવા તેના વિચારમાં કેવી મૂર્ખતા અને અવિવેક રહેલાં છે, તે એવું સચોટ રીતે સમજાઇ ગયું હોય છે કે તેવાં કાર્ય અગર વિચાર કરવાનું તેમને માટે અસંભવિતજ હોય છે. અમુક કાર્ય ન કરવું એવી ઇશ્વરની આપખુદી આજ્ઞા છે અને તેથી તે આજ્ઞાનો ભંગ કરનારને યમદંડ અથવા નરકયાતના સહન કરવાં પડે છે,એવો ભય તો તેમને હોતોજ નથી. તેમની સંસ્કારી બુદ્ધિ તો એટલે સુધી જોઇ શકે છે કે દૈવીસત્તા પ્રાણી-માત્રપ્રતિ ક્રોધરહિત હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ સૌના તરફ તેનો અસામાન્ય પ્રેમ હોય છે અને નિયત નિયમોની મર્યાદામાં રહીને તે જીવમાત્રને મદદ કરવા હમેશાં તૈયાર અને ઉત્સુક હોય છે.ત્યારે એવું કયું બળ છે કે જે તેમને પાપમાં પગ મૂકતાં અટકાવે છે ? એ બળ તેમના જ્ઞાનમાંજ રહેલું છે.તેમને પાપાચરણમાં રહેલી મૂર્ખતા સમજાઇ ગઈ હોય છે અને તેથી તેઓ પાપ કરતાં અટકે છે;એટલુંજ નહિ પણ તેમને તેવું કામ કરવાની ઇચ્છા પણ નથી હોતી. બાળક અને બળતી સગડીનું દૃષ્ટાંત અહીં બરોબર લાગુ પડે છે. બાળકને નવી વસ્તુને હાથમાં લઇ જોવાની સ્વાભાવિકરીતે ઇચ્છા હોય છે. મા તેને વારશે, શિક્ષા કરવાની ધમકી આપશે તોપણ લાગ મળશે ત્યારે તો તે વસ્તુને હાથમાં પકડીને જોયા વગર તેનાથી નહિજ રહેવાય; પણ એક વાર બળતી સગડી ઉપર હાથ મૂકીને અગ્નિની દાહકશકિતનો જાતિઅનુભવ લીધા પછી તે કોઇ દિવસ પણ ગરમ ચીજને હાથ નહિ લગાડે.એમાં માબાપ શું કરી શકે? તેઓ બહુ તો પોતાના બાળકને તેની મૂર્ખતા અથવા અજ્ઞાનને માટે શોષવું ન પડે એવું ઇચ્છે,પણ બાળકસ્વભાવજ તેને નવા નવા અનુભવો ગ્રહણ કરવા તરફ પ્રેરી રહ્યો હોય તેને કોણ અટકાવી શકે ? માબાપ બિચારાં કયાં કયાં સાચવે ? ઉલટું જે છોકરાંને તેમનાં માબાપ બહુ જાળવ્યા કરે છે અને સ્વતંત્રતા આપતાં નથી, તેઓ મોટપણે છેકજ સ્વચ્છંદી બની જાય છે અને જાતિઅનુભવ લઇને ડાહ્યાં થાય છે. માબાપે તો એટલુંજ કરવાનું કે બાળક તેમની નજરહેઠળ બંધનવિના પોતાના નાનકડા જીવનને વિકસાવે; અને માબાપના ચડીઆતા જ્ઞાનનો બને તેટલો લાભ મેળવે. કુદરત તેમને શુભ માર્ગેજ પ્રેરે છે એવી શ્રદ્ધા રાખીને તેમને હદઉપરાંતના જતનથી ગુંગળાવી ન નાખે. એજ પ્રમાણે જીવ અનેક જન્મમાં જીવનની વિવિધ પરિસ્થિ-

તિઓના અનુભવ લઇ નવા પાઠ શીખી પોતાના જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ કરતો રહે છે. અમુક કાર્ય કરવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે, અમુક રીતે જીવન ગુજારવામાં કેવી મૂર્ખતા રહેલી છે, તે પ્રત્યેક જીવને વહેલુંમોડું સમજાય છે અને દાઝેલા બાળકની માફક ભવિષ્યમાં તેવાં કર્મોથી દૂર રહેવાનો પાઠ તે શીખે છે. અમુક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિકરીતે આપણું મન લલચાતું નથી તેનું શું કારણ? કેમકે આપણા પૂર્વના કોઇક જન્મમાં તે કાર્ય અહિતકર છે એવું આપણને સમજાઇ ગયું હશે અને તેથી શીખેલા પાઠ ફરીથી શીખવાની આપણને જરૂર પડતી નથી. એની એજ વસ્તુ તરફ બીજાં કેટલાંએક માણસોનું મન બળપૂર્વક ઘસડાય છે. તેઓ મોહને વશ થાય છે અને પરિણામે દુઃખ સહન કરે છે. જો જીવનો ઉન્નતિક્રમ માત્ર એકજ જીંદગીમાં પૂરો થતો હોય તો આ બધાં દુઃખો અને વીતકોનું ફળ શું? પણ વર્તમાન સમયનાં વીતકોની અસર આપણા મન ઉપર કાયમની રહી જાય છે અને તેનો લાભ આપણને ભવિષ્યમાં પ્રાપ્ત થાય છે.આપણે બનતાસુધી એકની એક જાતની ભૂલ બીજી વાર કરતા નથી.આપણી આસપાસનાં મનુષ્યોનાં ચારિત્ર્ય તપાસતાં આપણ-ને માલૂમ પડશે કે અમુક કામ ખોટું છે એ આપણને ચોખ્ખું સમજાય છે અને છતાં બીજાઓને તેમ લાગતું નથી.આથી ઘણાને આશ્ચર્ય પેદા થાય છે; પણ નવાઇ જેવું કશું છેજ નહિ. આપણે ભૂતકાળમાં જે પાઠ શીખી ચુકયા છીએ, તેજ પાઠ પેલા જીવો હમણાંજ શીખતા હોય છે અને તેથી કરીને જે મોહ તેમનાં ચિત્તને વશીભૂત કરે છે,તે આપણા ચિત્તને કશી અસર નથી કરતો. તેઓ પણ એક વાર આપણી વર્તમાન સ્થિતિએ આવશે ત્યારે તેમને પણ આપણી પેઠે તે વસ્તુઓપ્રતિ આસક્તિ નહિજ થાય.

પાછલા અનુભવોના એકત્ર સંસ્કારવડે આપણું અત્યારનું ચારિત્ર્ય ઘડાયું છે, એ સમજતાં કેટલાકને અઘરૂં લાગે છે; પણ વર્તમાન જીવનનું જ ઉદાહરણ લો. તમે કદાચ આ જીંદગીમાં હીણપતભરેલી ભૂલો કરી હશે; તમારે હાથે નહિ કરવાનાં કામ થઇ ગયાં હશે;તમને તેને માટે ગ્લાનિ થતી હશે અને તે બનાવો તમારા સ્મરણપટ ઉપરથી ભૂંસાઇ જાય એમ તમે ઇચ્છતા હશો;પણ એ વિષે જો તમે જરાક ઉંડો વિચાર કર્યો હોત તો તમને સમજાયું હોત કે એમ થવું અશકય છે. ભૂતકાળનું સ્મરણ ભૂંસી નાખવું હોય તો તમારે ભૂતકાળના બનાવોમાંથી મેળવેલાં જ્ઞાન અને અનુભવ પણ સાથે ગુમાવવાં પડે; કારણ કે જે જ્ઞાન તમે હાલ ધરાવો છો, તે એ બનાવો-

માંથી તારવી કાઢેલા પાઠનું પરિણામ છે. હવે બોલો, તમારે એ અમૂલ્ય જ્ઞાન ગુમાવવું છે અને એ બનાવો બન્યા તે અગાઉ તમે જેવા અજ્ઞાન અને બીનઅનુભવી હતા તેવા બનવું છે ? તમે નાજ કહેશો; કારણ કે જો તમે પૂર્વાવસ્થા પ્રાપ્ત કરો તો જે ભૂલો તમે એકવાર અનુભવના અભાવને લીધે કરી નાખી હતી,તેની તેજ ભૂલો તમારાથી કર્યા વગર રહેવાય નહિ. આટલા-જ માટે પાછલા અનુભવોમાંથી મળેલા ડહાપણને ગુમાવવા કોઈ પણ માણસ રાજી નજ હોય. કેટલાક બનાવોનું સ્મરણ ઘણું દુઃખકર છે, તેથી તે સ્મરણનો લોપ થાય એમ ઈચ્છતી વખતે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે એ બનાવોના પરિણામની છાપ આપણા સ્વભાવની અંદર ઉંડી ઉતરી ગઇ છે;આપણા મનનો એક અંશ તેમાંથી ઉત્પન્ન થયો છે; તેથી કરીને તેનું સ્મરણ જતાંની સાથે તે આપણાઅસ્તિત્વનો એક અંશ પણ જાયજ. એ રીતે એક પછી એક જૂના અનુભવોના સંસ્કાર જો ભૂંસાઇ શકે તો આપણા અહીંના ખાલી ખોખાસિવાય બીજું કશું રહેવા પામે નહિ.

તમે કદાચ પૂછશો કે ભૂતકાળની જીંદગીઓના અનુભવો આપણને યાદ તો છે નહિ તો તેથી આપણને લાભ થાય છે એમ કેવી રીતે માની શકાય ? વાસ્તવિકરીતે એ અનુભવો નકામા ગયાજ નથી. તેમની વિગતો આપણે ભૂલી ગયા હઇશું; પરંતુ તેમની અસર આપણા ચારિત્ર્યની અંદર વણાઈ ગઇ છે; તેથી કરીને એ અનુભવો કદિ નકામા કહેવાયજ નહિ. આપણું ચારિત્ર્ય એકલા વર્તમાન જીવનના અનુભવોથી નહિ પણ ભૂતકાળની તમામ જીંદગીઓના અનુભવોથી ઘડાય છે. વિગતો ભલે ભૂલાઇ જવાય પણ સ્વભાવપર પડેલી અસર ચિરકાળપર્યંત રહે છે. આપણને અમુક કાર્યપ્રત્યે સ્વાભાવિકરીતે પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર હોય છે, અમુક કૃત્યની સારાસારતા આપણને અંતઃપ્રેરણાથીજ સમજાઇ જાય છે, આપણને અમુક વસ્તુ તરફ પ્રીતિ હોય છે અને અમુક વસ્તુનો અણગમો હોય છે, તે સર્વનું કારણ પાછલા અનુભવોના સંસ્કારજ છે. કશું નકામું તો જતુંજ નથી. ગતકાળના અનુભવો આપણા વર્તમાન સમયના કલ્યાણનાં બીજ છે; અને વીતેલાં વીતકમાંથી ભવિષ્યમાં મીઠાં ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

કેટલીક વાર એમ પણ બને છે કે આપણે અમુક પાઠ પહેલે પ્રયત્ને શીખી શકતા નથી, તેથી કરીને આપણને તે પાઠ ફરી ફરીને શીખવો પડે છે; છતાં પણ કરેલો પ્રયત્ન વ્યર્થ જતો નથી. ગત કાળમાં જે કામ ઘણું

કઠણ લાગતું તે આ જીવનમાં સહેલું થઇ જાય છે. આના સંબંધમાં એક નાનકડી સાદી વાર્તા બહુ બંધબેસતી છે:—

"એક નાનો છોકરો નિશાળે ગયો.તે બહુજ નાનો હતો. માના ખોળામાં પડેલા સંસ્કારસિવાય બીજું કશું તેની પાસે ન હતું. તેનો ગુરુ, જેને તે પરમેશ્વર સમજતો, તેણે તેને પોતાની શાળામાં સૌથી કનિષ્ઠ વર્ગમાં બેસાડયો અને કહ્યું, 'જો, તારે હિંસા ન કરવી, કોઇપણ જીવતા પ્રાણીને પીડા ન કરવી અને ચોરી ન કરવી.' હવે પેલે છોકરે હિંસા તો ન કરી; પણ ચોરી કરી અને બીજાપ્રતિ ક્રૂરતા દાખવી. શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે તે મોટો ભાયડો બન્યો હતો.અને તેને માથે પળીઆં પણ આવ્યાં હતાં. ગુરુએ કહ્યું, 'તું અહિંસાનો પાઠ તો કાંઇક શીખ્યો; પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજે.' તે પાછો બીજે દહાડે નાનો થઇને આવ્યો. આ વખતે તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો અને પાછો પાઠ આપ્યોઃ–'તારે કોઈને પીડા ન કરવી, ચોરી ન કરવી અને ઠગાઇ ન કરવી.' તેણે ચોરી તો ન કરી પણ બીજાને દુઃખ દીધું અને ઠગાઇ પણ કરી. શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે પાછો તે ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆં પણ આવ્યાં હતાં. ગુરુએ કહ્યું:–'ચોરી ન કરવી એ પાઠ તો તને આવડયો, પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે; કાલે પાછો આવજે.' વળી પાછો તે નાનો છોકરો થઇને નિશાળે આવ્યો. આ વખતે વળી તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો.ગુરુએ પાઠ આપતાં કહ્યું:–'તારે કોઇને પીડા ન કરવી, ઠગાઇ ન કરવી અને લોભ ન કરવો.' સાંજ પડી ત્યારે તે પાછો ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆં આવ્યાં હતાં. ગુરુએ કહ્યું:–'ઠીક, તેં આ વખતે કોઈને દુઃખ નથી દીધું પણ બીજા પાઠ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજે.'

આ પ્રમાણે જીવમાત્ર જન્મે જન્મે નવા નવા પાઠ શીખીને આગળ વધે છે. જીવમાત્રની એકતા સમજવી અને અનુભવવી એ મોટામાં મોટો પાઠ સૌએ શીખવાનો છે એમાં બીજા બધા પાઠનો સમાવેશ થઇ જાય છે. પ્રભુને માટે પ્રેમ પ્રગટે અને સૌ આત્મવત્ છે, એમ સમજાય છે ત્યારે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના મહામંદિરમાં જવાની યોગ્યતા મેળવવા સારૂ જીવને વધારે પાઠ શીખવાના અવશિષ્ટ નથી રહેતા. જીવમાત્રની એકતામાં ઉંચામાં ઉંચા વ્યવહાર અને નીતિના નિયમો આવી જાય છે. આપણે સૌ એકજ પિતાનાં સંતાન છીએ, એ સત્ય જે માત્ર મોઢેથી બોલાતું હતું તે હવે અનુભવસિદ્ધ

થાય છે. આ મહાન પાઠ સૌએ શીખવાનો છે અને આ જીંદગીમાં આપણે તેજ એકડો ઘુંટી રહ્યાં છીએ. પ્રભુને ઓળખવો, બીજા જીવોની સાથેનો આપણો સંબંધ જાણી લેવો અને આપણા ખરા સ્વરૂપને જોવું; ઉન્નતિક્રમના આ પગથીઆ ઉપર થઇને અત્યારે જીવમાત્ર પ્રગતિ કરી રહ્યા છે. એના કરતાં પણ વધારે ઉંચા પાઠ શીખવવા સારૂ પ્રભુએ વધારે ઉંચા દરજ્જાની પાઠશાળાઓ નિર્માણ કરીજ હશે; પણ જે પાયરી ઉપર આપણે અત્યારે છીએ, તેને માટે તો આજ પાઠ નિયત થએલો છે. જે દુ:ખો, સંકટો આપણે સહન કરીએ છીએ અને અશ્રુ ટપકાવીએ છીએ, તે બધું આપણને આ પાઠ શીખવવાને માટે છે અને પાઠનું મહત્ત્વ જોતાં તેને માટે આપણે જે ખમીએ છીએ તે કાંઈ વધારે નથી.

ઈશ્વર તરફ આપણી શી ફરજ છે, એ પ્રશ્નનો યોગીપુરુષ તો એજ ઉત્તર આપે કે:-"તેનાપ્રત્યે ખૂબ પ્રેમ રાખો એટલે બીજું બધું તમને સમજાઇ જશે. તેને ઓળખશો એટલેજ તેના તરફ પ્રેમ ઉત્પન્ન થશે; માટે તેને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો." મનુષ્ય તરફ આપણી શી ફરજ છે એ પ્રશ્નનો ઉત્તર તે એવો આપે છે કે:-×"સૌના ઉપર દયા રાખો,એટલામાંજ બધું આવી જાય છે."આ બે ઉપદેશના યથાર્થ પાલનથી જીવ પૂર્ણતા તરફ જઇ શકે છે.એ બહુ સાદા છે; પણ ઈશ્વર તેનાં સંતાનો સાથેના આપણા સંબંધની તે દ્વારા પૂરતી માહિતી આપે છે. જો આ એકજ પરમ સત્ય તમારા જીવનમા તમે ઉતારી શકો, તો ઉન્નતિના માર્ગ તરફ તમે ઠીક પ્રગતિ કરી છે એમ સમજી લેજો.

પ્રત્યેક જીવ તેના સુખદુ:ખનો કર્તા, તેના ભાગ્યનો ઘડનાર અને તેનાં પોતાના શુભાશુભ કર્મોનો ન્યાયાધીશ છે એ મહાન નિયમને આધારે પ્રસ્તુત કાર્યકારણવાદની રચના થએલી છે. પ્રત્યેક વિચાર, શબ્દ અને કર્મની મનુષ્યના ભવિષ્યના જીવન ઉપર અચૂક અસર થાય છે. તેને શિક્ષા કરનાર તો તેના પોતાના સિવાય અન્ય કોઈ છેજ નહિ; પરંતુ કર્મોનો પરિપાકજ તેને સુખ અથવા દુ:ખનો ભોગવટો કરાવે છે. જન્મ ધારણ કરીને જીવને કેવા સંજોગો પ્રાપ્ત થાય છે તેનું નિરાકરણ બે મોટા નિયમોવડે કરવામાં આવે છે. (૧) તેની પ્રબળ વાસનાઓ, મહેચ્છાઓ, અમુક વસ્તુઓ તરફ રાગદ્વેષની લાગણીઓ અને તે સમયે જીવની પ્રબળપણે જાગૃત થએલી અભિલાષાઓ (૨) તથા મનુષ્યમાં રહેલો પ્રભુનો અંશ જે સંપૂર્ણરૂપે વ્યકત થઇને

× "કર સાહેબકી બંદગી, ભૂખેકુ કછુ દે."—કબીર

મુક્ત થવાને સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે,તે જન્મ ધારણ કરતા જીવના સંજોગો અને પરિસ્થિતિની પસંદગીની બાબતમાં પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. ઘણી-વાર આ બેઉ બળ પરસ્પર વિરુદ્ધ દિશામાં જોર કરતાં હોય છે; પણ તેમના છેવટના પરિણામના ઉપર નવો જન્મ લેતી વખતે જીવના સંજોગો, તેનાં સુખદુઃખ, જયપરાજય, લાભહાનિ–એ સૌના નિર્ણયનો આધાર રહે છે. ગત જન્મમાં સેવેલી વાસનાઓ, મહેચ્છાઓ અને આદતોનું બળ તે તે વાસનાઓ ઇત્યાદિની તૃપ્તિ થાય એવા સંજોગોમાં જન્મ ધારણ કરવા જીવને બળપૂર્વક પ્રેરે છે. જીવ પોતે તેની જૂની ભૂખને તૃપ્ત કરવાના સંજોગ શોધે છે અને ગત કાળમાં જે દિશા તરફ તેનો જીવન–પ્રવાહ વહ્યો હતો, લગભગ તેજ દિશા તરફ તેનું વલણ હોય છે. તે પોતાના વ્યક્તિત્વને વધારે પૂર્ણપણે પ્રકટ કરવાના સંજોગો પ્રાપ્ત કરવા આતુર હોય છે; પણ પેલો ભગવદંશ તેને ગમે તેમ અથડાવા દે તેમ નથી. જીવ જે જે સંજોગો ઇચ્છે છે, તે ઉપરાંત તેનામાં અત્યારસુધી અસ્ફુટ દશામા રહેલી શક્તિઓના વિકાસમાટે બીજા પણ કેટલાક સંજોગોની જરૂર છે; તેથી કરીને નવો જન્મ ધારણ કરતા જીવને તેણે પસંદ કરેલી દિશામાંથી જરાક જૂદી દિશા તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એક ઉદાહરણવડે આ નિયમનું સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજાશે. ધારો કે એક માણસને ધનની પ્રબળ કામના છે. આ કામનાના બળને વશ થઇને કા તો તે ધનવાન કુટુંબમાં જન્મ ધારણ કરવાનું પસંદ કરશે અથવા તો ધનની પ્રાપ્તિ કરી શકાય એવી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓસહિત અવતરવાનો સંકલ્પ કરતો હશે; પણ ધનની પ્રાપ્તિ અને સ્થૂળ ઉપભોગ એ કાંઇ જીવનું લક્ષ્ય નથી.ભગવદંશ સારી રીતે જાણે છે કે આ જીવે હજીસુધી પ્રેમ અને દયાનો વિકાસ કર્યો નથી. આ બે ગુણોવગર તે કદિ પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકવાનો નથી; તેથી તે જીવને તેણે પસંદ કરેલા માર્ગમાં-થી જરાક દૂર ખસેડીને તેને એવા સંજોગોમાં જન્મ લેવા દે છે કે તેને ઇપ્સિત ધનપ્રાપ્તિ થાય છતાં પ્રતિકૂળ સંજોગોના ઝપાટાને લીધે કાં તો તે ધન ગુમા-વી બેસે અથવા તો તેની પાસે ધનના ઢગલા હોવાને લીધેજ તેને સુખશાંતિ-ની પ્રાપ્તિ કદાપિ ન થાય.આ રીતે નિરાશા અને અશાંતિના ઔષધવડે જીવને તેના ધનલોભના મહાવ્યાધિમાંથી મુક્ત કરવામાં આવે છે અને દુઃખનો અનુભવ કરીને તે પોતાના બંધુઓ તરફ વધારે અનુકંપા ધરાવતો થાય છે. આ નિયમનાં ઉદાહરણો અમેરિકા જેવા ધનાઢય દેશમાં જ્યાં ત્યાં જોવામાં

આવે છે. ધનની યથેચ્છ પ્રાપ્તિ કરવાના અત્યંત અનુકૂળ સંજોગોમાં કેટલાક જીવો જન્મે છે. એ હેતુને સિદ્ધ કરવા માટે જે જે ગુણ અને શકિતઓ જોઈએ તે સર્વની બક્ષિસ તેમને થએલી હોય છે અને વળી એ શકિતઓને વ્યકત કરવાને જે જે સંજોગો જોઈએ તે સર્વ તેમને પ્રાપ્ત થએલા હોય છે. તેઓ તેમની મનકામના પૂર્ણ કરે છે. અભૂતપૂર્વ ધનરાશિનો તેઓ સંચય કરે છે; પણ એ સઘળું છતાં—તેઓ બધા દુ:ખી, વ્યગ્ર ચિત્તવાળા અને અસંતુષ્ટ હોય છે. તેમની દોલત તેમને ગળે વળગેલા ફાંસા જેવી લાગે છે અને તેને જાળવી રાખવાની અને તેની વ્યવસ્થા કરવાની ચિંતામાં તેમના લોહીનું પાણી થઈ જાય છે. તેઓ હવે અનુભવથી સમજવા માંડે છે કે તેમણે ધન તો મેળવ્યું ખરૂં પણ એ ધનની સાથે સુખ અને શાંતિ નથી આવ્યાં;ઉલટું એવું બન્યું છે કે ધનવાન થવાથી તેઓ પોતાના જાતિભાઈઓથી અલગ બની ગયા છે અને સામાન્ય સ્થિતિવાળો માણસ જે સુખનો ઉપભોગ કરે છે, તેનાથી તેઓ વંચિત રહ્યા છે. મનની વ્યગ્ર હાલતમાં તેઓ બિચારા મનને હમેશાં ઉશ્કેરાએલું રાખવાના પ્રસંગો શોધતા ફરે છે કે જેથી કરીને મન નવરૂં ન પડે અને પોતાની દુ:ખી હાલત ઉપર વિચાર કરવાની તેને તકજ ન મળે. નાટકો,નૃત્યશાળાઓ,ઘોડાની સરતો એ બધી મનને રોકી રાખવાની સામગ્રીઓ છે; પણ તે છતાં જે જીવ પરમશાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવાને માટેજ ઉત્પન્ન થયો છે, તે આવી વચલી દશામાં ઠરીને બેસીજ કેમ રહે ? ધીમે ધીમે તેમને પોતાના જાતભાઈઓપ્રત્યેના કર્તવ્યનું ઝાંખું ઝાંખું ભાન થવા માંડે છે. આ શું થાય છે અને તેમને કોણ પ્રેરણા કરે છે તેનું પૂરૂં જ્ઞાન ન હોવા છતાં તેઓ અંતરની પ્રેરણાને વશ થઇને પાઠશાળાઓ, દવાખાનાં, પુસ્તકશાળાઓ,પ્રયોગશાળાઓ વગેરે લોકોપયોગી ખાતાંઓમાં લાખોકરોડો રૂપીઆનું દાન કરી કાંઈક શાંતિ મેળવે છે. એમ કરતાં કરતાં તેમના જીવનની અવધિ પૂરી થતાં પહેલાં તેમને પોતાના અંતરના ઉંડાણમાં સમજાવા માંડે છે કે કરોડપતિ થયા તોપણ સાચા સુખનો સ્વાદ તેમને નથી મળ્યો. મૃત્યુ પછી આરામના કાળમાં તેઓ પોતાના ગતજીવનની સમીક્ષા કરવા માંડે છે અને પોતાની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ભાવનાઓમાં નવા અનુભવથી મળેલા ડહાપણ પ્રમાણે ઘટતો ફેરફાર કરી લે છે;તેથી કરીને જ્યારે તેઓ ફરીથી જન્મ લેવાને તૈયાર થાય છે,ત્યારે મન સાથે એવો નિશ્ચય કરીને અવતરે છે, કે પોતાની જરૂરીઆત ઉપરાંત અતિશય વધારે ધનનો સંચય કરવામાં શકિત-

ઓનો વ્યય ન કરવો. ગતજન્મમાં પ્રાપ્ત થએલા કડવા અનુભવે તેમને એક મહત્ત્વનો પાઠ શીખવ્યો હોય છે કે સુખશાંતિ ધનમાં તો નથીજ. એટલે હવે તેઓ સુખશાંતિની શોધમાં ધનને મૂકીને અન્ય પદાર્થ તરફ વળે છે. આ રીતે તેમને જગતના પ્રત્યેક પદાર્થની અસારતા સ્વાનુભવથી સમજાય છે. આત્મા કે જે ભગવાનનો અંશ છે,તેણે આ રીતે પોતાનું ખેંચાણ ન કર્યું હોત તો તે માણસની શી દશા હોત ? તે પોતાની વાસનાના જોરથી કરોડપતિ તો બન્યોજ હોત; પણ જીંદગીની એક સાંકડી બાજુજ તે જોવા પામત. તેની ધનની તૃષ્ણાનો ક્ષય થાત નહિ અને તેથી તે જન્મે જન્મે પોતાના ધન-લોભને વધારતોજ જાત અને એમ કરતાં કરતાં તે સ્વાર્થી, નીચ, કુટિલ અને પાષાણ જેવા હૈયાનો દૈત્યજ બની જાત; પણ અંતર્યામી નારાયણ, જે જીવ-માત્રને કલ્યાણની દિશામાંજ પ્રેરે છે, તેમણે તેને એવા સંજોગોમાં મૂકી દીધો કે તેને કડવા અનુભવો તો થયા, પરંતુ તેની ધનની તૃષ્ણા ક્ષીણ થઇ ગઇ. રજસનું એક પડ ખરી જતાં આત્માનો પ્રકાશ તેની બુદ્ધિના ઉપર વિશેષ પ્ર-માણમાં પડતો થયો અને તેની મદદથી તે સત્યની વધારે નજીક પ્રેરાયો.કેટલીક વાર જીવની અદમ્ય વાસનાઓનું બળ એટલું બધું હોય છે કે અંતરાત્માનું તેથી વિપરીત દશામાં ખેંચાણ હોવા છતાં તે પોતાનીજ પસંદ કરેલી પરિસ્થિતિ-માં જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે; પણ એમ છતાંએ અંતરાત્મા તો છોડે એવો નથી. જીવ નવા જન્મમાં તેની નિરંકુશ વાસનાઓને પરિણામે આપત્તિ તરફ ઘસડાઈ જાય છે. દુઃખ, નિષ્ફળતા, નિરાશા, મંદવાડ વગેરેના ઝપાટા ખમી ખમી તેનું કઠણ હૈયું પોચું થાય છે અને એવી હાલતમાં તે પોતાનાજ જેવા દુઃખી બંધુઓ સાથે સહાનુભૂતિ રાખવા પ્રેરાય છે.આ રીતે પણ તેના હૃદયમાં જ્ઞાન અને વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે.કોઈ કોઈ વાર મનુષ્યના ઉપર અણધારીવિપત્તિનું વાદળ તૂટી પડે છે, તેનું કારણ આજ છે. તેનામાં રહેલો પ્રભુનો અંશ તેના ક-લ્યાણને માટે તેને સારૂ એવા આકરા સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે.આ બધું શિક્ષા કરવાના હેતુથી નહિ પણ જીવના તરફ અત્યંત કરુણાને લઈ તેના ખરા હિત માટે પ્રભુ તેને કડવાં ઓસડીઆંના ઘૂંટડા પાય છે અને આકરી પરહેજી પળાવે છે. તેને દુઃખ તો ઘણું સહન કરવું પડે છે,પણ એ દુઃખને આપનાર પ્રભુ તેના તરફ લેશમાત્ર પણ ક્રોધ કે વૈરનો ભાવ રાખતાજ નથી, પરંતુ એક અજ્ઞાન બાળક બળતા દીવાના પ્રકાશથી મોહ પામીને તેને પકડવા જતું હોય અને તેની મા તેને વારી રાખે અને બાળક રડે, ખેંચતાણ કરે, પછાડા નાખે તો-

પણ મા તેને દીવા ઉપર આંગળી નહિજ મૂકવા દે; તે પ્રમાણે કરુણાનિધાન પ્રભુ જીવને મૃત્યુમાંથી પરમ જીવન તરફ દોરવા પ્રયત્ન કરે છે અને જીવ જે કાંઇ કષ્ટ ભોગવે છે, તે પ્રભુની પ્રેરેલી દિશાની વિરુદ્ધ ખેંચતાણ કર્યાથીજ ભોગવે છે.

જેના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થયો છે, તે જ્ઞાનવાન પુરુષ તો ખરી વસ્તુસ્થિતિ જોઇ લે છે અને તેથી પ્રભુની સામે ખેંચતાણ અને ધમપછાડા ન કરતાં તે દયાળુ જ્યાં દોરી જાય અને જેવી સ્થિતિમાં રાખે તેવી સ્થિતિમાં શાંતિથી જાય છે અને રહે છે. આથી કરીને તેને પેલા અજ્ઞાની જીવને મુકાબલે બહુજ અલ્પ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે; પણ બિચારા અજ્ઞાની જીવો ખરી હકીકતથી અજ્ઞાત હોય છે,તેથી કરીને જે દયાળુ હાથ તેમને સુખશાંતિ તરફ પ્રેરી રહ્યો છે, તેની સામે ફોકટ ખેંચતાણ અને ધમપછાડા કરીને પોતાને હાથેજ વધારે સંતાપ સહન કરે છે. આપણું ધારેલું કાર્ય ન થાય, આપણને નિષ્ફળતા મળે અથવા આપણી તૃષ્ણાને તૃપ્ત કરવાનાં સાધન પ્રાપ્ત ન થાય તો આપણે ખીજવાઇ જઈએ છીએ, અધીરા બની જઈએ છીએ; પણ જો આપણે એકવાર એટલુંજ જાણી લઇએ કે આ બધું યંત્ર ફેરવનાર અંતર્યામી પ્રભુ છે અથવા આપણો પોતાનોજ આત્મા છે તો બધી વસ્તુસ્થિતિ ફરી જાય અને જે કષ્ટદાયક લાગે છે તે દિલાસાજનક થઇ પડે. હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું કે આપણે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં હોઇએ તોપણ તે આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિને માટે ઘણાજ જરૂરના, ઉપકારક અને પરિણામે કલ્યાણકારકજ હોવા જોઇએ. આપણામાં કેટલીક અપૂર્ણતા હશે, કચાશ હશે, વધારે પડતા દોષો હશે તેમને સુધારવા માટે પ્રભુ આપણને આ ચોકઠામાં મૂકીને સરખા કરતો હશે. આપણે એક દિશા તરફ બહુ આગળ વધ્યા હોઈશું તો તે દયાળુ પિતા જરાક દોરી ખેંચીને આપણી ગતિને અંકુશમાં રાખતો હશે. જીવનના બધા નાનામોટા પ્રસંગો સહેતુકજ હોય છે. વળી આપણે આ જગતમાં એકલા નથી. સૌનાં સુખદુઃખની સાથે કર્મના નિયમોમુજબ આપણાં સુખદુઃખ જોડાએલાં છે. આપણાં કેટલાંક કર્મો તેમને માટેનાં હોય છે અને તેમનાં આપણે માટે હોય છે. એ કર્મો અત્યારે આપણી સંકુચિત દૃષ્ટિએ ગમે તેવાં દેખાય તોપણ પરિણામે તો તેથી આપણું અને તેમનું કલ્યાણજ થવું જોઇએ.

આપણે શાંતિથી આપણા અત્યારસુધીના જીવનવિષે વિચાર કરીશું

તો આપણને પ્રતીત થશે કે અમુક બનાવોની પાછળ બીજા કેટલાક બનાવો ઘસડાઇ આવ્યા હશે અથવા તો નજીવા પ્રસંગોમાંથી મોટાં પરિણામ જન્મ્યાં હશે–તે એટલે સુધી કે કોઇ કોઇવાર તો આપણા જીવનની દિશામાંજ પરિવર્તન થઇ ગયું હશે. આપણા જીવનના સૌથી મહત્ત્વના પ્રસંગોનાં મૂળ કોઈવાર છેક નજીવા કારણમાં છુપાએલાં જોવામાં આવશે. આજે એ બનાવોને વર્ષો પછી જ્યારે આપણે તટસ્થપણે, સમ્યક્દૃષ્ટિથી અવલોકી શકીએ છીએ, ત્યારે જે પ્રસંગ આપણને એકવાર દુઃખદ નિવડયો હતો, તેમાંથી આજે આપણને કેટલુંય બળ પ્રાપ્ત થએલું જણાઈ રહે છે; અથવા તો તેના વડેજ વધારે વિશાળ જીવનના દરવાજા આપણા માટે ઉઘડેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે અમુક પ્રસંગ જે તે વખતે આપણને પ્રભુની નિષ્પ્રયોજન ક્રૂરતાસૂચક દેખાતો, તેજ પ્રસંગ આપણે માટે ખરેખરો જરૂરી અને સમયાનુકૂલ હતો, એમ અત્યારે આપણે જોઇ શકીએ છીએ. ચાલુ પ્રસંગોનું પણ આવું સમ્યક્ અવલોકન કરવું એ જરા અઘરૂં છે; પણ તે પછી કેટલોક કાળ વીતી જાય અને દુઃખનું વાવાઝોડું શમી જાય,ત્યાર પછી શાંતવૃત્તિથી તેવિષે પુનઃ વિચાર કરી જોતાં તેનું રહસ્ય આપણી નિરપેક્ષ દૃષ્ટિ આગળ ઉઘાડું થઈ જાય છે. ભૂતકાળના પ્રસંગોનું આવી રીતે અવલોકન કર્યાથી આપણામાં એક પ્રકારની ઉંડી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થશે અને તેથી કરીને વર્તમાન જીવનના દુઃખદ પ્રસંગોની કટુતા અને તીક્ષ્ણતા ઓછાં થઇ જશે તથા આપણા ઉપર જે કાંઈ વીતે છે અને વીતશે તે હસતેમોઢે ખમી લેવા જેટલું આપણને ધૈર્ય પ્રાપ્ત થશે;કારણ કે આપણી ખાત્રી થઇ હશે કે એ બધું આપણા સારાને માટેજ છે. જીવનના પ્રત્યેક બનાવને તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોવાનો અભ્યાસ પડી જવાથી કોઈ દેવદેવી ક્રોધે ભરાઇને આપણા ઉપર જુલમ ગુજારે છે અથવા તો આપણી ભૂલોને માટે ક્રૂરપણે શિક્ષા કરે છે,એવા ભ્રાન્તિમૂલક વિચાર સરી જશે અને તેની જગ્યાએ સત્ય તત્ત્વવિચાર સ્ફુરશે કે આપણા ઉપર પડતાં દુઃખો કાં તો આપણાં કર્મનાં ફલ છે અથવા તો પરમાત્મા તેદ્વારા આપણામાં અમુક દૈવી ગુણની ખીલવણી કરી રહ્યો છે.આવા જ્ઞાનથી મનનું સમાધાન થઈ જશે અને પરમાત્માની યોજનાની સામે વૃથા તડફડાટ ફડફડાટ ન કરતાં તેના અપાર ડહાપણ અને પ્રેમમાં બાલકની માફક શ્રદ્ધા રાખી સરલ,અક્ષુબ્ધ ચિત્તે કુદરતી શક્તિનો પ્રવાહ આપણને જે દિશામાં પ્રેરે, તે દિશા તરફ આપણે વહન કરી જઇશું.આમ કરવાથી મનના નાહક બળાપા-

માંથી આપણે સહેલાઇથી બચી જઇશું અને માથાપર ગમે તેટલાં સંકટ અને સંતાપની ઝડી વરસે તેાપણુ જો મનથી પ્રભુને શરણુ જઇશું અને તેના દેારાવ્યા દેારાઇશું તેા મુશ્કેલીઓની ગુંચેા એક પછી એક ઉકલતી જશે અને વિપત્તિના નિબિડ અરણ્યમાંથી ધીમે ધીમે રસ્તેા નીકળતેા જશે. પ્રભુ દયાળુ છે. તેના નિયમેામાં પણ તેની દયાજ રહેલી છે. કેાઇપણ જીવના ઉપર તેના ગજા ઉપરાંત દુ:ખનેા બેાજ પ્રભુ નથી લાદતેા કે ગજા ઉપરાંતનેા પાઠ નથી આપતેા. વળી તે દુ:ખ આપે છે તેા સાથે સાથે દુ:ખને પચાવી જવા જેટલું ધૈર્ય પણ આપતેાજ રહે છે.

આ કાર્યકારણુની મીમાંસા પૂર્ણ કરતાં પહેલાં, આપણેા અને બીજા જીવેા વચ્ચેનેા સંબંધ જેનું પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે,તેનું જરા અવલેાકન કરી લઇએ. પૂર્વજન્મેામાં આપણે કેટલાએ જીવેાની સાથે રાગદ્વેષનાં બંધનથી બંધાયા હઇશું. કેાઇના તરફ પ્રેમ બતાવ્યેા હશે તેા કેાઇના તરફ દ્વેષ કર્યો હશે આ જન્મમાં અને હવે પછીના જન્મેામાં આપણુા અને તેમના હિસાબ ચેાખ્ખા કરી નાખવા પડશે અને એમ કરતાં કરતાં આપણે બધાએ ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાનું છે;અહીં વૈરવૃત્તિનેા આવિર્ભાવ નથી; પણ જેણે જેને ઇજા કરી હેાય તેને તેની પાસે એ કરેલી ઇજાના ફળરૂપે (જો જરૂર હેાય તેાજ) ઇજા થવીજ જોઇએ; તેવીજ રીતે કરેલી સેવાના પુરસ્કારરૂપે નહિ પણ કાર્યના ફલરૂપે જેણે જેની સેવા કરી હેાય તેને તેના તરફથી સેવા મળવીજ જોઇએ. જેણે કેાઇને પ્રેમથી આશ્વાસન આપ્યું હેાય, કેાઇના દૂઝતા ઝખમને પાટા બાંધ્યા હેાય તેને તે જીવ પાસેથી કેાઇ ને કેાઇ રૂપમાં પ્રેમ અને સેવા મળવાંજ જોઇએ. એમ પણ ઘણીવાર બને છે કે આપણુને ઇજા કરનાર વ્યક્તિનેા તેમ કરવાનેા ઇરાદેા પણ ન હેાય, તે તદ્દન નિર્દોષ હેાય પણ તે છતાં સંજોગેા તેને અને આપણુને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકે છે કે તેનાદ્વારા આપણુને દુ:ખ સહન કરવું પડે છે. ઇરાદાપૂર્વક ઇજા કરનાર વ્યકિત પણ આકર્ષણુના નિયમની રૂઇએ અમુક સંજોગેામાં મૂકાય છે અને આપણુને પીડા કરવાની તેના મનમા વૃત્તિ ઉદ્‌ભવે છે; પણ એ પીડાથી આપણુને તેા લાભજ છે. કાર્યકારણુના નિયમનેા ઉદ્દેશ બેઉ પક્ષનું કલ્યાણુ સાધવાનેા છે. સત્યનું દર્શન કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહેાંચી ગયા પછી નવા નવા પાઠ શીખવાની બહુ જરૂર નથી રહેતી; અને તેની અગત્ય ન રહેવાથી કુદરત પણ આપણુને ઘણીવાર દુ:ખદ પ્રસંગેામાંથી વિનાકષ્ટે પસાર

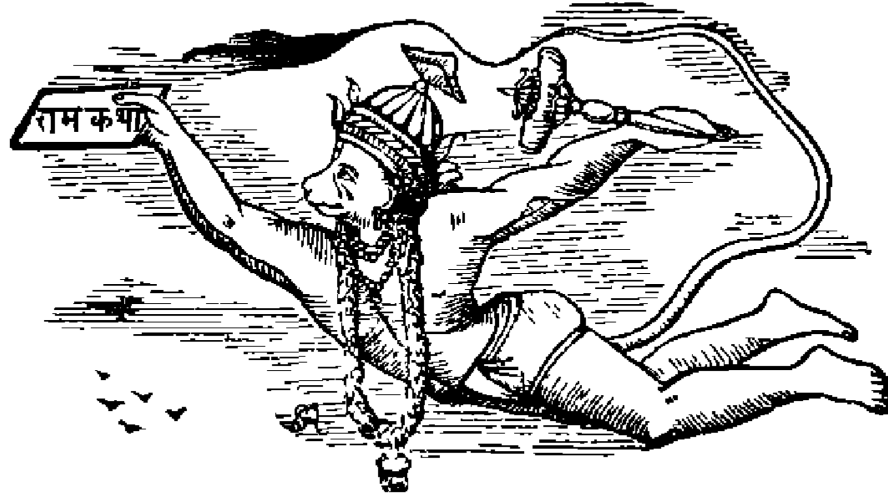
કરાવી દે છે.

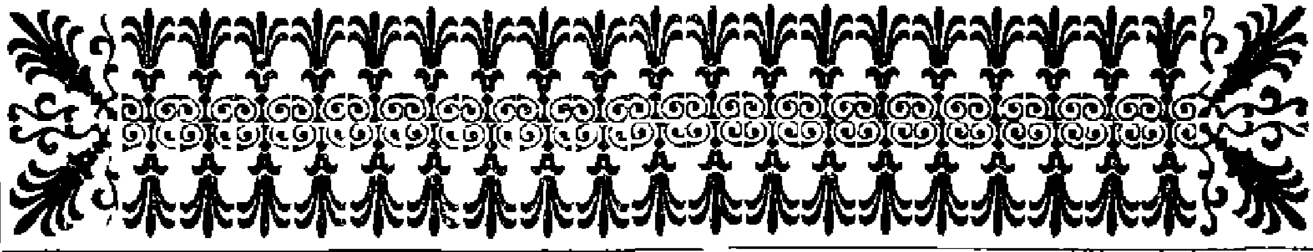
ઉપર કહેલા તે નિયમનાં ઉદાહરણો પણ દુનિયામાં બધે જોવામાં આવે છે. એક પુરુષ કોઇ સ્ત્રીનો પ્રેમ સંપાદન કર્યા પછી પોતાની ક્ષુદ્ર મનકામના પૂર્ણ કર્યા બાદ એક જૂના રમકડાની માફક તેને ત્યજી દે છે. આ ચોક્કસ પ્રસંગમાં કાર્યકારણનો કાયદો કેવી રીતે લાગુ પડે છે,તેની વિગતવાર ચર્ચામાં ન ઉતરતાં જેઓ માનવજીવનના પ્રસંગોને વધારે ઉંચી ભૂમિકા ઉપરથી અવલોકી રહ્યા છે,તેમાંના કેટલાકના કહેવા પ્રમાણે પેલો વિશ્વાસઘાતી પુરુષ ત્યાર પછીના જન્મમાં તેજ સ્ત્રી સાથે બહુજ પ્રેમાવેશને વશ થશે; કારણ કે તે તેના પ્રેમનો દેવાદાર છે; પણ તે સ્ત્રીનું હૃદય તેના તરફ આકૃષ્ટ નહિ થાય અને તેથી કરીને પ્રેમમાં નિરાશા મળવાથી જે ભયંકર માનસિક વ્યથા થાય છે, તે બધી પેલા પુરુષને ભોગવવી પડશે અને છતાં પેલી સ્ત્રી આ કાર્યમાં તદ્દન નિર્દોષ હોવા છતાં, કુદરત તેની મારફતે પેલા પુરુષને શિક્ષા કરાવશે.

જેમનાપ્રત્યે આપણે એકવાર પ્રેમ રાખ્યો હશે, તેઓ આકર્ષણના નિયમાનુસાર આ જન્મમાં આપણી પાસેજ હોવાં જોઇએ અને તેમનો અને આપણો સંબંધ ચાલુજ હોવો જોઇએ. કોઈના તરફ આપણને સહસા પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર શા કારણથી પેદા થાય છે, તે પૂર્વજન્મના સિદ્ધાંત ઉપરથી બહુ સારી રીતે સમજી શકાય છે. આપણે સુખ તથા દુઃખનો ભોગ કરવા માટે બીજા અનેક જીવોની સાથે બંધાએલા છીએ અને વખત આવ્યે કુદરતનો કાયદો તેનું કામ કર્યેજ જાય છે. તેના સપાટામાંથી બચવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સત્ય વસ્તુસ્થિતિનો અનુભવ કરવો અને પ્રભુની યોજનાના ઉંચા જ્ઞાન પ્રમાણે આપણે આપણી જીવનપ્રણાલિકાની રચના કરવી કે જેથી કરીને તેની મહાન શકિતની સામે આપણે નકામી ખેંચતાણ ન કરીએ અને બિનજરૂરી પાઠ શીખવાની આપણને જરૂર પણ ન પડે. કુદરતના પ્રવાહની સાથે ઘસડાવાનું તો સરજાયું છે, પણ મોજાં ઉપર તર્યા કરીશું તો વિનાકષ્ટે પસાર થઇ જવાશે;પરંતુ તરફડાટ કરીશું તો તે આપણને ડૂબાડીને યોગ્ય જગ્યાએ ઘસડી જશે અને તેમ થવાથી આપણને વિશેષ દુઃખ થશે.

અન્ય તરફ વૈર, દ્વેષ, ધિક્કાર, ક્રોધ, નિર્દયતા ઇ૦ લાગણીઓ દર્શાવીને આપણે આપણીવિરુદ્ધ કેવી બળવાન આત્મિક શકિતઓને ગતિમાં મૂકીએ છીએ, તેનો વિચાર કરીએ અને ચેતીને ચાલીએ,સૌના તરફ પ્રેમ, દયા અને ન્યાયથી વર્તવાનો અભ્યાસ પાડીએ,જો કાંઇ વિપત્તિ આવી પડે તો હસતેમોઢે

તેને સહન કરીએ અને પ્રભુના અપાર ડહાપણ અને પ્રેમમાં શ્રદ્ધા રાખીએ; જે કાંઇ થાય છે તે આપણા શ્રેયને માટેજ છે એવો વિશ્વાસ કેળવીએ; આ જીવન અનંત જીવનશ્રેણીનું એક પગથિયું છે અને આપણી આગળ હજી અતિ દીર્ઘકાળ પડેલો છે; અમુક બાબતો આજે નહિ તો ભવિષ્યમાં પણ શીખ્યેજ છૂટકો છે,એમ ધૈર્ય અને શ્રદ્ધા રાખી પ્રભુ આપણા માર્ગ ઉપર જેટલો પ્રકાશ નાખે અને તેદ્વારા જેટલું સત્ય સમજાય, તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ;છતાં વિપત્તિનાં વાદળાં ઘેરાય અને ધૈર્ય ડગમગે,ત્યારે સ્મરણ કરવું કે આપણે એકલા નથી, પણ વિશ્વંભર પ્રભુ અદૃશ્ય છતાં આપણું રક્ષણ કરવા આપણી પાસે ને પાસેજ છે. ॐ शान्तिः ।





खंड ३ जो–साधन अंग

अध्याय १ लो–मार्ग उपर प्रकाश

સાધકને—

ઉન્નતિને પથે પ્રયાણ કરનારા હે સાધક ! પૂર્વખંડમાં આત્માની જાગૃતિના સ્વરૂપનું સૂચન કરવામાં આવ્યું હતું. તે બ્રાહ્મીસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા જેઓ ઉત્સુક હશે,તેમને માટે માર્ગ દર્શાવવાનો આ ખંડનો ઉદ્દેશ છે. જેનાં અહંમમત્વનાં પડ ખરી ગયાં છે અને જેની બુદ્ધિ ઉપર આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ પડી રહ્યો છે, એવા એક ઉન્નત આત્માની આ પ્રસાદી છે. આ ખંડ માંનાં સૂત્રો એવાં અર્થગંભીર અને વ્યાપક છે કે જૂદા જૂદા અધિકારવાળા સાધકો તેમાંથી પોતાને ઉપયુક્ત તત્ત્વ ખેંચી શકે છે. એક વાર વાંચ્યા પછી તેને કેટલાંક વર્ષના ગાળા પછી ફરીથી વાંચી જોતાં વિશેષ અનુભવ અને પ્રગતિને પરિણામે તેમાંથી નવાં નવાં રહસ્ય સમજાતાં આવે છે. જેની પાસે કાંઈક આત્મજ્ઞાનની અને સ્વાનુભવની મૂડી હોય તેમનેજ એમાંથી વિશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેમની પાસે તેવી મૂડી ન હોય તેમને આ ખંડમાંનાં સૂત્રો નહિ સમજી શકાય એવાં ઉખાણા જેવાં લાગશે. તેમણે એ મૂડી મેળવવા યત્ન કરવો.જેમણે અગાઉથી તેવી તૈયારી કરી રાખી છે, તેઓ સાવધાનતાપૂર્વક આ માર્મિક લેખનું શ્રવણ કરે.

૧–આ સૂત્રો સૌ સાધકોમાટે લખાય છે.આવોઅને શ્રવણ કરો.

આ નિયમો બધા સાધકોમાટે લખાયા છે. તેના અર્થ પણ સૌ સૌના અધિકાર અને પ્રભુએ આપેલા પ્રકાશાનુસાર અનેક થઈ શકે. અહીં અમે સામાન્ય સાધકને અનુકૂળ થઇ પડે તેવા અર્થ આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

સાધનાના નિયમ તમામ યુગમાં,તમામ દેશમાં અને તમામ સંપ્રદાયોમાં

એકજ પ્રકારના હોઈ શકે.સત્ય એક અને સનાતન છે. પ્રાચીનકાળથી માંડી-ને અત્યાર સુધીમાં અસંખ્ય સાધકોએ આ નિયમોનું પાલન કરીને તેમની સત્યતાની પરીક્ષા કરી છે.

૨–"નેત્ર એ પરમસત્યને જોઇ શકે તે પહેલાં તેમાંથી અશ્રુપાત બંધ થવો જોઇએ. શ્રોત્ર તેને સાંભળે તે પહેલાં તેમની તીવ્રતા જતી રહી હોવી જોઇએ.વાણીથી તેનો ઉચ્ચાર થઇ શકે તે પહેલાં બીજાનું દિલ દુઃખવવાની તેની વૃત્તિ નિર્મૂળ થઈ જવી જોઇએ.સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ જિગરના રુધિરથી ધોવાઇને પાવન થયા હોવા જોઇએ."

નેત્ર અબાધિત આંતર્દૃષ્ટિથી તે પરમ સત્યનું દર્શન કરી શકે તે પહેલાં અપમાન, નિંદા, કટુ ભાષણ, મિથ્યા દોષારોપણ, કડવી ટીકા, રુક્ષ વ્યવહાર, પરાજય, નિષ્ફળતા અને નિરાશા—જેનો અનુભવ લોકોની સાથેના વ્યવહારમાં સૌ કોઇને થાય છે–તેનાથી થતા ઉદ્વેગ અને ક્ષોભ શાંત થઇ જવા જોઇએ. માનાપમાન, સ્તુતિનિંદા, લાભ અને હાનિ–એ સૌના પ્રતિ સમાન અને નિરપેક્ષ દૃષ્ટિ રાખવાની શકિત પ્રાપ્ત થવી જોઈએ. સાધકનું હૃદય કઠણ પથ્થર જેવું થઈ જવું જોઈએ એવું કહેવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી. હૃદયની કઠિનતાને અધ્યાત્મવિદ્યામાં સ્થાન નથી. વ્યવહારમાં હોઇએ ત્યાંસુધી આપણે સ્થૂળ ભૂમિકામાં જીવન વ્યતીત કરનારાં મનુષ્યોની સાથે સંબંધમાં આવીએ છીએ; તેથી ખાસ કરીને જેઓ ઘણીજ કોમળ લાગણીવાળા છે, તેઓને આવાં સંઘર્ષણોથી ઘણુંજ સોસવું પડે છે. એવે પ્રસંગે જો સાધક પોતાને થએલી ઇજા,અપમાન અથવા તિરસ્કારનો પ્રતીકાર કરવા તત્પર થાય, નિંદા અને દ્વેષના બદલામાં તેવાજ તામસિક ભાવોનું પ્રતિવમન કરતો થાય તો તે થોડાજ વખતમાં રજસ્તમસ્‌ની જાળમાં ગૂંચાઇ જશે. ઉપર કહ્યાં તેવાં સંઘર્ષણોથી થતા સંતાપમાંથી બચવાનો ઉપાય માત્ર એજ છે કે તેણે પોતાની જાતને સ્થૂળ ભૂમિકાથી વધારે ઉંચે લઈ જવી અને મનથી ઉંચેના પ્રદેશમાં એટલે આત્મામાં રમણ કરતા થવું. એનો અર્થ એવો નહિ કે સાધકે સંસારને ત્યજી દેવો.અમે તો એમ પણ કહીએ છીએ કે વિવેક, વૈરાગ્ય વગેરે સંન્યાસ-ને ઉપયોગી ગુણો પૂરેપૂરા પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં જો કોઈ સંસારનો ત્યાગ કરવાનું સાહસ કરશે, તો કુદરત તેને તેટલા બાકી રહી ગએલા પાઠ શીખવવા માટે સંસારમાં ફરીથી ધકેલશે. સાચી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તો એવો

આદર્શ રજૂ કરે છે કે જ્ઞાની રોજના વ્યવહારમાં પૂરેપૂરો રચ્યોપચ્યો રહેલો હોય–અરે ! અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનો નેતા હોય–છતાં એ સર્વ તોફાન અને ધમસાણથી ઘણા ઉચ્ચ પ્રદેશમાં તે હમેશાં સ્થિત રહે છે; વસ્તુઓને અને બનાવોને તેમના ખરા સ્વરૂપમાં જોઈ લે છે; ધન, કીર્તિ, મોટાઇ, આગેવાની એ સર્વ વસ્તુઓને માટે મચી રહેલી હરિફાઈ તેને નાનાં બાળકોની બાલીશતાભરેલી સ્પર્ધા જેવી દેખાય છે; એ રમતમાં પોતે પણ સામેલ થાય છે; પણ એ રમત છે એમ જાણીનેજ. આમ હોવાથી તેને જગતના આઘાતપ્રત્યાઘાત નથી લાગતા, તે પારકા અને પોતાના જયપરાજય બેઉમાં સરખી રીતે આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે, સંસારની રમતમાં તેને થપ્પડ વાગે છે તોપણ તે તો જીવનને તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોતો હોવાથી હસીજ કહાડે છે; ગ્લાનિ અને ખેદ તેને હોતાંજ નથી. રમતની હારજીતમાં ખેદગ્લાનિ થાયજ કેમ ? નજીવી વસ્તુઓને માટે ખેંચતાણ કરતાં માણસોને જોઇ તે હસે છે; કારણ કે જે વસ્તુઓની પાછળ તેઓ જીંદગી બરબાદ કરી નાખે છે, તે વસ્તુ ક્ષુદ્ર રમકડા જેવી છે, એમ જાણનાર હસે નહિ તો શું કરે ? આ કલ્પનાજનિત, અસત્ય, કે ભ્રમિત ખ્યાલ નથી. સંસારના કોલાહલમાં રહેતા છતાં કેટલાએ જ્ઞાની પુરુષો સત્યનું દર્શન કરીને જગતમાં નિરપેક્ષ તટસ્થભાવે રહેવા લાગ્યા છે. તેઓ બહારથી સામાન્ય સંસારાસકત જીવોના જેવાજ દેખાય છે; પણ તેમના અંતરમાં અપાર શાંતિ વસી રહી હોય છે. સંસાર અતિ તુચ્છ હોવા છતાં ઉત્ક્રાન્તિક્રમમાં તેની પણ જરૂર છે, એમ તેઓ જાણતા હોય છે. ઉન્નતિને પંથે પ્રયાણ કરનાર ધૈર્યવાન અને સંયમી હોય છે. મનની લાગણીઓ તેના કાબુમાં આવી ગએલી હોય છે. તેનું મન હમેશાં શાંત અને અક્ષુબ્ધ રહે છે. સૂત્રમાં જ્યાં "અશ્રુ" શબ્દ વાપર્યો છે, ત્યાં તે શબ્દ તેના સ્થૂળ અર્થમાં લેવાનો નથી. એવાં અશ્રુ તો કોઇ વખતે નીકળી પણ જાય; પરંતુ અશ્રુ ટપકતાં હોય ત્યારે પણ મુખ ઉપર તો હાસ્યજ હોય. સૂત્રકારનો હેતુ આંસુની પાછળ રહેલી મનોવ્યથા ઉપર કાબુ મેળવવાનો છે. જગતમાં રડવા જેવું, ખેદ કરવા જેવું કશું છેજ નહિ, એવું મનથી સમજાઇ જાય અને મન સદા પ્રસન્ન રહે તો ઘણું છે.

એમાંથી તાત્પર્ય એટલું ગ્રહણ કરવાનું છે કે જીવનના સારામાઠા પ્રસંગોથી ચિત્ત ડોલાયમાન થાય નહિ અને આપણા સત્યસ્વરૂપને આપણે ઓળખીએ.હું નિર્વિકારી,નિર્વિકલ્પ આત્મા છું,એવું વારંવાર મનન કરવાથી રાગદ્વેષ-

ના આઘાતની અસર નહિ થાય. ચારે દિશાએથી વાદળનાં ઘનપટલ ઘેરાય પણ તેથી જેમ સૂર્ય પોતે કદિ ઝાંખો પડતો નથી; તેવીજ રીતે સુખદુઃખનાં વાદળાં ભલે ચાલ્યાં આવે, જામે અને વિખેરાઈ જાય પણ તેથી આત્માને કશો વિકાર થતો નથી;એ સત્યનો પાકો અનુભવ કરવો.

જે નેત્રની બાબતમાં કહ્યું તેજ શ્રોત્રની બાબતમાં પણ સમજી લેવું. કાન સાંભળી ન શકે એટલે કાનદ્વારા જે આઘાતપ્રત્યાઘાતો મનને થાય છે તે શમી જાય,ત્યારેજ તે સંસારના કોલાહલના બેસૂરા ધ્વનિરહિત સત્યનું શુદ્ધ સંગીત સાંભળી શકે. સાધકે પોતાની ઉન્નતિ એટલે સુધી તો કરેલી હોવીજ જોઇએ કે કાનને અપ્રિય લાગે એવાં કડવાં ઝેર જેવાં વચન તે સાંભળે અને તે છતાં પોતે પોતાના કેન્દ્રમાં સ્થિર હોવાથી તે તો સદા હસતોજ હોય.નિંદા,મિથ્યા દોષારોપણ,કટુવચન અને રુક્ષવ્યવહાર એ સર્વને પચાવી જવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવવું જોઇએ કે જેથી કરીને એવા પ્રસંગોમા તે પોતાના કેન્દ્રથી ચલિત ન થાય. જે સત્યો પોતાને અત્યંત પ્રિય હોય, જેમને પોતે અતિ પવિત્ર માનતો હોય,જેને તે ઇષ્ટદેવ માનતો હોય તેની નિંદા, તિરસ્કાર અને મશ્કરી થાય છતાં તે અક્ષુબ્ધચિત્તે સઘળું સાંભળી રહે;કારણ કે જેઓ અજ્ઞાની છે તેઓ પોતે જેનેવિષે બોલે છે તેનેવિષે કશું જાણતા નથી અને સમજતા નથી તો તેમના બોલવાથી ગુસ્સે શામાટે થવું ? જેઓ(સ્વભાવે)બાળક જેવાં છે, તેઓ ઘડીમાં હસે અને ઘડીમાં લડી પડે તથા ગાળો દે.તેમનો સ્વભાવજ એવો છે. તેમને માટે તે સારૂં હશે. એજ રીતે તેઓ એક દિવસ આગળ વધશે અને તેઓ પણ તમારી માફક આધ્યાત્મિક જાગૃતિના ઉષઃકાળની મનોવ્યથા અનુભવતાં થશે. તમે પણ એકવાર તેમના જેવા હતા. "એક કાને સાંભળીને બીજે કાને કહાડી નાખવું" એ કહેવત પ્રમાણે વર્તતાં શીખો કે જેથી કરીને કોઇ ગમે તે બોલે તોપણ તે શબ્દોની અસર ઠેઠ અંતઃકરણસુધી ન પહોંચે. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો ત્યારે સત્યનું શ્રવણ કરવા માટે તમારા કાન લાયક થશે અને ત્યારેજ ગુરુનો ઉપદેશ અંતરમાં ઉતરી જશે. જે માણસે નિંદા, ચાડી, અસત્ય વચન, કટુ ભાષણ વગેરેથી બીજાના દિલને દુભવવાની આદતને જીતી નથી, તે કદિ પણ મહાત્માઓના પવિત્ર વાતાવરણમાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી. તેની પ્રાર્થનાનો અવાજ પરમાત્માના ચરણમાં પહોંચે તે પહેલાં તેની વાણીમાંથી કટુ ભાષણ,નિંદા, ચાડી વગેરે દોષો ટળી જઇને નિર્મળતા આવવી જોઇએ. આગળ વધેલો સાધક ખાસ જરૂર હોય ત્યારે બીજા-

ને કદાચ પસંદ ન આવે એવી સાચી વાત પણ બોલી નાખે છે; પણ તેની કહેવાની રીત જૂદાજ પ્રકારની હોય છે. જાણે પોતાના સગા ભાઈને પ્રેમ-સહિત તેની ભૂલ બતાવતો હોય તેમ નરમાશ અને પ્રેમથી તે સત્ય હકીકત જાહેર કરે છે અને તે વખતે 'હું તારાથી વધારે શાણો છું.' એવી અભિમાન-ભરી ભાવનાની તેનામાં ગંધ પણ નથી હોતી. બીજાઓના દોષ જોયાથી તેમને માટે તેને ભારે કરુણા ઉત્પન્ન થાય છે અને એ કરુણાથી પ્રેરાઈને તેને મદદ કરવા માટે–તેને ભૂલ કરતો બચાવવાને માટેજ તે ચેતવણી આપવા પ્રવૃત્ત થાય છે. મને બીજાએ કડવું વચન કહ્યું માટે હું પણ તેને તેવું તીખું તમતમું વચન સંભળાવી દઉં,એવી ક્ષુદ્ર ભાવના તો શું પણ તું મારાથી જૂદો છે,એવો વિચાર પણ તેના ઉદાર દિલમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતો. કટુતાની સામે કટુતા દેખાડવાની જૂની ટેવોને તો જૂનાં, સાંકડાં થઇ પડેલાં વસ્ત્રની માફક આગળ વધેલો સાધક બાજુએ મૂકી દે છે. હવે તેને તે ધારણ કરી શકતો નથી. તેને માટે તે છે પણ નહિ.

"સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ તેના જીગરના રુધિરથી ધોવાઈને પાવન થએલા હોવા જોઇએ."

માર્ગઉપર પ્રથમ પદારોપણ કરનાર સાધકને આ કાયદો કંપાવી મૂકે એવો આકરો છે. "જીગર" શબ્દના ખરા અર્થની સમજણને અભાવે ઘણા સાધકો અવળે માર્ગે ચડી જાય છે. તેઓ "જીગર" ને પ્રેમના અર્થમાં સમજે છે; પણ સાચો અર્થ એવો નથી. અધ્યાત્મવિદ્યા સત્યપ્રેમનું ખૂન કરવાનો કદિ ઉપદેશ આપેજ નહિ. હકીકત તો એવી છે કે પ્રેમ તો મનુષ્યની એક ખાસ વિશિષ્ટતા છે અને જેમ જેમ સાધક આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેના પ્રેમની સીમા વધતી જાય છે અને એમ કરતાં કરતાં તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. અહીં "જીગર" શબ્દ લાગણીઓને માટે વાપરેલો છે. જેનો નિરોધ કરવાનો છે તે પ્રેમ નહિ પણ ક્ષુદ્ર વાસનાઓ અને પાશવવૃત્તિઓ છે. આ બેઉ પ્રકારની લાગણીઓના સંસ્કાર આપણા મનમાં એવા જડ ઘાલી બેઠેલા છે, આપણા સ્વભાવની સાથે એવા વણાઈ ગયા છે કે તેમને દૂર કરતાં જીગરની નાડીએ નાડીઓ અને તંતુએ તંતુ તૂટી જાય છે અને જાણે આપણે આપણા જીગરને છોડીને ફેંકી દેતા હોઇએ તેટલું દુઃખ થાય છે. જૂની પાશવવૃત્તિઓને એક પછી એક ચૂંટી ચૂંટીને અળગી કરતા જઇએ છીએ તે વખતે એટલી મનોવ્યથા

થાય છે, કે સૂત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે જીગરના ખૂનથી આપણા આધ્યાત્મિક પગ ધોવાઇને પાવન થાય છે, એ વાસ્તવિકરીતે સત્યજ છે. જે ભૂમિકા ઉપરથી ખરી વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન થઇ શકે છે, તે ભૂમિકાએ પહોચતાં સુધીમાં હૃદયની તમામ મીઠી અભિલાષાઓ, વાસનાઓ, જૂની આદતો, રીતરિવાજો, મનમાં ઘર કરી બેઠેલી માન્યતાઓ, વારસામાં મળેલી ખોટી ટેવો અને અભિપ્રાયો, સ્વભાવગત લક્ષણો, જૂની પાશવવૃત્તિઓ—એ સર્વને પકડી પકડીને હૈયામાંથી બહાર ફેંકી દેવાની છે. તેમ કરતાં શરૂઆતમાં શંકા અને પછીથી ભારે સંતાપ સહન કરવાં પડે છે. એકલી ક્ષુદ્ર વાસનાઓને બહિષ્કૃત કરવાની છે;એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક માન્યતાઓ જેમને અતિ પવિત્ર અને પ્રિય માનવાની આપણને બાળપણથી આદત પડી હોય પણ જે ઉંચી અધ્યાત્મવિદ્યાના શુદ્ધ પ્રકાશમાં છેક બાળકની ગાંડી કલ્પના જેવી લાગે, તેમને પણ હૈયામાથી ઉખેડી નાખવાની છે. જૂની ટેવનું એટલું પ્રાબલ્ય છે કે આપણે જાણીએ અને જોઇએ કે અમુક માન્યતાઓ ખોટી છે તોપણ તેમનો વિચ્છેદ થતાં નેત્રમાંથી અશ્રુ અને જીગરમાંથી ખૂન ટપકે છે. સાધનમાર્ગમાં આગળ વધતાં એક આકરી કસોટીનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. વહાલામાં વહાલા સોબતીઓના વિચાર અને વર્તનથી જૂદા પડીને તેમને તેમના માર્ગે જવા દઇને સાધક નવા અપરિચિતમાર્ગ ઉપર પદારોપણ કરે છે. આ કાંઇ ઓછું સંતાપજનક છે ? વળી નવે માર્ગે થોડીક પ્રગતિ કર્યા પછી સાધકને મનથી એકલાઅટુલાપણાનું જ્યારે ભાન થવા લાગે છે, તે પ્રસંગની શી ભયાનકતા ! માનસિક અને આત્મિક દૃષ્ટિએ જગતથી પોતે છેકજ જૂદો પડી ગયો હોય અને પોતાના મનના વિચાર અને મુશ્કેલીઓ પારખનાર, દિલાસો દેનાર આખા જગતમાં જાણે કોઇજ ન હોય એવી હૃદયને વિદારી નાખે એવી નિરાધાર માનસિક મનોદશા કે જેના ખ્યાલથી કેટલાએ નવા સાધકો હેબતાઈ ગયા છે, એ બધી અવસ્થાઓ જીગરનું ખૂન રેડવા જેવી દુઃખદ છે; અને ત્યાર પછી પણ શું ? જીવનના મહાપ્રશ્નો તમારી નજર આગળ તરવરતા હોય અને તમારી આસપાસનાં મનુષ્યો ખાઇપી, લડીઝગડીને જીંદગીની બરબાદી કરી રહ્યાં હોય, અજ્ઞાનના ઓથારમાં તેમની આત્મિક દૃષ્ટિ સ્તબ્ધ બની ગઇ હોય, કોઇ તમારૂં કથન સાંભળે નહિ અને સાંભળે તો સમજે નહિ;જગતનો પ્રવાહ એક દિશામાં અને તમારી ગતિ તેથી ઉલટીજ દિશામાં; આ બધું કાંઈ ઓછું ત્રાસજનક છે ? જગતનાં દુઃખ

અને સંતાપનું તીવ્ર દુ:ખદ જ્ઞાન;તેનું રહસ્ય ઉકેલવાની શકિતની ઉણપ;લોકોનાં દુ:ખ જોઇને દિલમાં પ્રકટતી દયા અને તેને ફેડવાની શકિતનો અભાવ–આ બધાં સાધકના હૃદયને વલોવી નાખે છે.સામાન્ય મનુષ્ય સુખી છે, કેમકે તેની દૃષ્ટિ બંધ છે અને આ બધી વસ્તુઓને તે જોઇ શકતો નથી. જાગૃત થએલો સાધક તો બધું જોઇ જોઇને અંતરમાં સળગી જાય છે.આ રીતે પોતાના જીગરના રુધિરથી જેના આત્માના પગ ધોવાઇને પાવન થયા છે,તેનાંજ નેત્ર (આંતર્દષ્ટિ) આત્મિકસત્યનાં દર્શન કરી શકે છે, તેનાજ કાન તે સત્યનું શ્રવણ કરી શકે છે,તેનીજ વાણી બીજાઓને તે સત્યનું શ્રવણ કરાવવા અધિકારી બને છે અને પોતાથી આગળ વધેલા મહાપુરુષોની સાથે સંભાષણ કરવાને યોગ્ય થાય છે. એવો સાધકજ ટટાર ઉભો રહીને મહાત્માઓનાં તેજસ્વી મુખમંડલ સામે જોઇ શકે છે; કારણ કે હવે તેને જીવનનું રહસ્ય સમજાઇ ગયું હોય છે; માનવજીવનને લગતા કોયડા ઉકલી ગયા હોય છે; તેને પોતાના સાચા અસ્તિત્વનું ભાન થયું હોય છે અને " હું સત્ છું " એવું તે હવે સમજપૂર્વક કહી શકે છે. તે દુ:ખને પગતળે કચરીને ઉભો થએલો હોય છે અને રાગદ્વેષ વગેરે દ્વન્દ્વોને જીતીને તેનાથી પર થયેલો હોય છે. હે નવીન સાધક ! આ સૂત્રમાંથી ઉદ્ભવતા આવી જાતના વિચારોને હૃદયમાં ધારણ કરીને તેનું નિદિધ્યાસન કરજે એટલે એ વિચારો તારા હૃદયમાં મૂળ નાખશે અને તેમનાં ફળફૂલથી તારૂં જીવન સૌરભમય બની જશે.

૩–" મહેચ્છાઓનો નાશ કર. "

" જીવનની લાલસાનો નાશ કર. "

" સુખની કામનાનો નાશ કર. "

" મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહેજે.જીવનને વળગી રહેનાર જેટલોજ જીવન તરફ આદરભાવ રાખજે. સુખને માટે જીવનારાઓના જેટલોજ સુખી રહેજે. "

ઘણીવાર આધ્યાત્મિક સત્યો અવળવાણીમાં ગુંથેલાં જોવામાં આવે છે. તેમાં જે વિરોધ દેખાય છે,તે જોનારની દૃષ્ટિની ખામી સૂચવે છે. વધારે ઉંડો વિચાર કર્યાથી આવાં ભેદી વાકયોમાં રહેલું રહસ્ય સ્ફુરી આવે છે. " આએ સત્ય છે અને પેલુંએ સત્ય છે" " તે છે પણ ખરૂં અને નથી પણ ખરૂં " તેના જેવી વાત છે. આપણી સાંકડી દૃષ્ટિથી સત્યની એકજ બાજુ દેખાય છે, તેથી વિરોધનો ભાસ થાય છે; પણ અનંતતાની દૃષ્ટિથી બધી બાજુઓ એક-

સામટી નજરે પડે છે ત્યારે કશું વિરોધ જેવું રહેતું નથી.

ઉપર ટાંકેલાં ઉપદેશવચનમાં પણ પરસ્પર વિરોધ જેવું દેખાય છે અને તેથીજ ઉતાવળથી વાંચનારાઓ તેને નહિ સમજાય એવું ગણીને બાજુએ મૂકે છે; પણ વિવેકથી વાંચનારને તેમાં કશું વિરોધ જેવું લાગતું નથી. આવાં સૂત્રોને વિચારવાની બે રીત છે. એક તો વ્યાવહારિક દૃષ્ટિ અને બીજી પારમાર્થિક દૃષ્ટિ. બેઉ રીતે આ ઉપદેશવચનને તપાસીશું તો કશું વિરોધ જેવું જણાશે નહિ.

"મહેચ્છાઓનો નાશ કર." સામાન્ય વાચક તો આ સૂત્ર જોતાંજ ડરી જાય છે અને કહે છે કે આવા ઉપદેશથી તો મનુષ્ય નિઃસત્ત્વ અને નિર્માલ્ય બની જાય; કારણ કે દરેક મહાન કાર્ય તરફ મનુષ્યને પ્રેરનારૂં બળ તેની મહેચ્છામાંથીજ ઉદ્ભવે છે, વળી પાછું એજ સૂત્રમાં તેથી ઉલટુંજ નજરે પડે છે. "મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહે." આ શું ? આવાં માર્મિક વચનોનો અર્થ તારવી કહાડવા જેટલી આત્મિકદૃષ્ટિ ઉઘડી ન હોય ત્યાંસુધી ભારે ગુંચવાડો ઉભો થાય છે; પણ બેઉ સત્ય છે. આએ સત્ય છે અને પેલુંએ સત્ય છે. તેમની વચ્ચે કશો વિરોધ નથી. પહેલા સૂત્રમાં જેને મહેચ્છા કહેવામાં આવી છે,તે મહેચ્છા એટલે મિથ્યા મોટાઈનો લોભ, સ્વાર્થ સાધવાનો લોભ, પોતાના માર્ગમાં આડે આવતાં સર્વને કચરી છુંદીને સૌના ઉપર સરદારી ભોગવવાનો લોભ. આવા પ્રકારની મહેચ્છા તે તો સાચી મહેચ્છાની ખોટી નકલ છે અને મનની અસામાન્ય રોગી હાલત છે.જેમ કુદરતી ક્ષુધા અને તૃષાને બદલે માણસને ભાતભાતની વસ્તુઓ ખાવાપીવાની લાલસા થાય છે,જેમ ઠંડી અને ગરમીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા સારૂ વસ્ત્ર પહેરવાં જોઈએ, તેને ઠેકાણે શરીરની શોભા બતાવવા સારૂ તરેહ તરેહનાં કપડાંની ટાપટીપ કરવામાં આવે છે, વસવાને માટે એક આશ્રયસ્થાન જોઈએ તેને ઠેકાણે જેમ મોટામોટા મહેલો બાંધી પોતાના ઉપર તથા બીજાના ઉપર બોજા લાદવામાં આવે છે, પ્રજોત્પત્તિને માટેજ સ્ત્રીપુરુષનો પવિત્ર સંબંધ કુદરતે નિર્માણ કર્યો છે, તેને ઠેકાણે જેમ શૃંગારવૃત્તિ બહેકી જવાથી વિષયોન્મુખતા જોવામાં આવે છે; તેજ પ્રમાણે શુભ અને નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છા જે પરમ ઉપકારક છે, તેને બદલે તેનું ઉપર કહ્યું તેવું કૃત્રિમ અને ભયાનક સ્વરૂપ વર્તમાન સમયમાં જોવામાં આવે છે. આવી વિકૃત મહેચ્છાવાળો માણસ આગળ વધવા માટે ગાંડો બની જાય છે. તે

એમ સમજે છે કે જે વસ્તુઓની પ્રાપ્તિમાટે હું ધમપછાડા કરી રહ્યો છું, તેનાથી મને સુખ મળશે; પણ ઇન્દ્રવરણાના ફૂલના જેવી તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તે નિરાશ થાય છે; કારણ કે જગતની કોઈપણ વસ્તુમાંથી સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે એમ છેજ નહિ. તે પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી વસ્તુઓની સાથે બંધાઈ જાય છે અને તેમનો સ્વામી મટીને દાસ બને છે. નાણું જે પોતાને માટે તથા અન્યને માટે અન્નવસ્ત્ર વગેરે જરૂરી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાનું સાધનમાત્ર છે, તેને જીંદગીનું લક્ષ્ય માની બેસે છે. ધનઉપર તેનો અપરિમિત મોહ ઉત્પન્ન થતાં તે કંજુસ બનીને પોતાના અંતરના સઘળા ઉદાર ભાવોને ચીમળાવી નાખે છે; અથવા તો પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા સારૂ, અભિમાનની વૃત્તિને તૃપ્ત કરવા સારૂ, પોતે બીજાના કરતાં મોટો છે એવું જગતને જણાવવા સારૂ અને સૌની સરદારી કરવા સારૂ સત્તાની ઉપાસના કરે છે. આ બધી બાબતો જેનો સામાન્ય મનુષ્યને ઘણો મોહ હોય છે,તે જ્ઞાનીને મન નાના બાળકના રમકડાં જેવી તુચ્છ અને માલવગરની હોય છે. સાચી પ્રગતિ કરવાની તૈયારી કરવી હોય તો આ બધી વસ્તુઓના મોહ કરતાં વધારે ઉંચે દૃષ્ટિ કરતાં શીખવું જોઇએ. ખોટી કૃત્રિમ મહેચ્છાવાળો મનુષ્ય પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે પ્રવૃત્તિ આદરે છે. પરિણામે તે નિરાશ થાય છે. જે માણસ અસ્થિર વસ્તુના પાયા ઉપર પોતાના મનોરથના કિલ્લા રચે, તેને નિરાશા ન મળે તો બીજું શું મળે ?

ચાલો, હવે એજ સૂત્રની બીજી બાજુ તપાસીએ. ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે ? " મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યકિતની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહેજે. " બરાબર છે. આ રીતે કામ કરનાર પણ ઉપર કહેલા માણસના જેવોજ બહારથી દેખાશે; પણ એ દેખાવ માત્ર બહારનોજ છે. લોભી માણસ તો કુદરતથી વિરુદ્ધ વ્યકિત છે. જે માણસ કર્મની ખાતરજ કર્મ કરે છે; પોતાનામાં રહેલી કર્મ કરવાની શકિતને વશ થઇને જે કર્મ કરે છે; નવું ઉત્પન્ન કરવાની સ્વાભાવિક વૃત્તિ ઇશ્વરે સર્વમાં મૂકેલી છે, તેની પ્રેરણાથી અને તેને પૂર્ણપણે વ્યકત કરવાની સ્વાભાવિક ઈચ્છાથી જે કામ કરે છે; તેજ ખરેખરો કર્મવીર છે. એનીજ રીતે કામ કરનાર વ્યકિત પેલા કરતાં વધારે સુંદર અને વધારે સ્થાયી કાર્ય કરી શકે છે. તે ઉપરાંત તેને પોતાના કામમાંથી એક પ્રકારના સુખનો અનુભવ થાય છે. નવું ઉત્પન્ન કરવાની શકિત એ પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રહેલો દૈવી અંશ છે અને જ્યારે જ્યારે તેની અભિવ્યકિત થાય છે,ત્યારે ત્યારે તેના

દ્વારા એક પ્રકારના આનંદનું આસ્વાદન થાય છે. એવા પુરુષને હાથે મેાટાં કાર્ય થાય છે. જ્યાંસુધી તે નિષ્કામકર્મના ઉચ્ચ આદર્શને વળગી રહેશે, ત્યાંસુધી તેને પતનનેા લગારે ભય નથી; તેના આનંદને ખંડિત થવાનેા સંભવ નથી; પણ આ રીતે તે જેમ જેમ એક પછી એક કાર્યમાં વિજય મેળવતેા જાય છે, તેમ તેમ તે ભારે પ્રલેાભનેાથી ઘેરાય છે અને જો તેમાંના એકાદને તે વશ થઇ ગયેા તેા પાછેા જ્યાંથી ભૂલ્યેા ત્યાંથી ફરીથી ગણવા કુદરત તેને પુનઃ સંસારમાં પ્રવેશ કરાવશે.

પ્રત્યેક મનુષ્યને સંસારમાં કાંઇ ને કાંઇ કામ કરવાનું તેા હેાય છેજ. જે કામ કરવા પેાતે નિયુકત થયેા હેાય તે કામ તેણે સારામાં સારી રીતે, પ્રસન્ન મનથી અને પેાતાની સઘળી શકિતનેા તેમાં ઉપયેાગ કરીને કરવું જોઇએ. વળી કેાઇ પણ કામને વધારે સારી રીતે પૂર્ણ કરવાની તેનામાં જે અંતર્વૃત્તિ રહેલી છે, તેની પ્રેરણાનુસાર કામ કરીને બીજાઓના કરતાં વધારે સારૂં કામ કરી બતાવવું અને તે પણ હું બધાના કરતાં વધારે સારૂં કામ કરી શકું છું એવું બતાવવાના હેતુથી નહિ પણ જગતને વધારે સારા કામની જરૂર છે માટેજ હું આટલી નજીવી સેવા અર્પણ કરૂં છું એવી વૃત્તિથી કામ થવું જોઇએ.

ખરી અધ્યાત્મવિદ્યા માત્ર નાસાગ્ર દૃષ્ટિ કરીને ધ્યાનમગ્ન થઇને એસીજ રહેવાનેા ઉપદેશ નથી આપતી. તેનું તેા એવું કથન છે કે જગતની પ્રગતિમાં પેાતાનેા હિસ્સેા આપવેા એ પ્રત્યેક મનુષ્યની ફરજ અને હક્ક છે; અને જે કેાઇ વ્યકિત અમુક કાર્ય અગાઉ જેવું થતું હતું તેના કરતાં વધારે સારૂં કરી બતાવે છે, તે ધન્યવાદને પાત્ર છે અને જગત તેનું આભારી છે. ઇશ્વરે દરેક સ્ત્રીપુરુષમાં કાંઇક નવું ઉત્પન્ન કરવાની વૃત્તિ મૂકેલીજ છે અને તે વૃત્તિને કર્મદ્વારા અભિવ્યકત કરવી, એવું અધ્યાત્મવિદ્યાનું શિક્ષણ છે. તે એમ પણ માને છે કે **કેાઇપણ પ્રકારનું લેાકેાપયેાગી કામ જીવનનું એક અંગ ન બની જાય ત્યાંસુધી મનુષ્યજીવન સર્વાંગે સંપૂર્ણ ન કહેવાય.** કેાઇપણ બુદ્ધિપ્રધાન કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થવાથી આત્માની જાગૃતિમાં સહાયતા મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમ થવાની બહુ જરૂર છે. પેાતાના કામમાં બુદ્ધિ પરેાવ્યા વગર મૂર્ખની માફક કેવળ પરિશ્રમ કરવામાં કામની ખરી ખુબી નથી આવતી; પણ કામ ગમે તેવું સાદું હેાય તેાપણ તેને બુદ્ધિપૂર્વક હાથમાં લેનાર માણસ તેને પહેલાંના કરતાં વધારે સારી રીતે કરી બતાવવાની હિકમત શેાધી કહાડશે અને તેમ કરીને જગતના જ્ઞાનભં-

ડારમાં વૃદ્ધિ કરશે.અધ્યાત્મવિદ્યા તો સાચી મહેચ્છાનો અને શુદ્ધ કર્મયોગ-નોજ બોધ આપે છે. "મહેચ્છાનો નાશ કરો" અને "મહેચ્છાપૂર્ણ માણસની માફકજ કામમાં પ્રવૃત્ત રહો" એ બે સૂત્રોનો સાથે વિચાર કર્યાથી તેમનુ રહસ્ય સમજી શકાય છે. કર્મયોગનું ખરૂં રહસ્ય સમજનારનું જીવતર તેજ ખરૂં જીવતર છે.

આ બેઉ પરસ્પર વિરુદ્ધ લાગતાં સૂત્રોનો મર્મ જ એ છે કે જેને આપણે પાર્થિવ મહેચ્છા કહેવી જોઇએ તેનો નાશ કરો. તેનાથી કર્મ કરનાર કર્મનાં ફળની સાથે બંધાઈ જાય છે. તેમાંથી નિરાશાસિવાય બીજું કશું પ્રાપ્ત થતું નથી અને વિકાસ અટકી પડે છે; પણ પારમાર્થિક મહેચ્છા –નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છાને તો જેટલું બને તેટલું પોષણ આપો; એવાં કર્મ કરનારને સત્યસુખની પ્રાપ્તિ થાય છે; કેમકે તેથી નવું ઉત્પન્ન કરવાની ઇશ્વરીયવૃત્તિ અભિવ્યકત થાય છે; અગાઉના કરતાં વધારે સારી રીતે કામ કરી બતાવવાનો અને પ્રભુની યોજનાની સાથે એકતાનતાપૂર્વક કામ કરવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. હે સાધક! ઇશ્વરીય શકિતને વહન કરવાનું અને તમારા કામદ્વારા પ્રગટ થવાનું તમે વાહન બની જજો. તેનો નિરોધ કરનારી આડખીલીઓને ખસેડી નાખશો એટલે બંધ તૂટી જતાં જેમ જલપ્રવાહ ખેતરમાં ચાલ્યો આવે છે, તેમ ઇશ્વરીયશકિતનો પ્રવાહ તમારામાં પ્રવેશ કરશે અને તમને શુદ્ધ નિષ્કામકર્મયોગનો આનંદ ચખાડશે. આનુંજ નામ ખરી મહેચ્છા. બીજી તો નકલી અને કુત્રિમ મહેચ્છા છે. તેનાથી આત્માનો વિકાસ અટકી પડે છે.

હવે બીજું સૂત્ર વિચારીએ. "જીવનની લાલસાનો નાશ કર." પણ પાછું ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે? "જીવનને વળગી રહેનારના જેટલોજ જીવન-પર આદરભાવ રાખજે." અહીં પણ પ્રથમના જેવોજ વિરોધ છે; પરંતુ આ સૂત્રનો મર્મ સમજનારે સ્થૂળજીવનનો વિચાર મનમાંથી કહાડીજ નાખવો. એવા ખોટા અને અધૂરા ખ્યાલને લીધે આત્માનું અનંત જીવન સમજી શકાતું નથી. એ અનંત જીવનને મુકાબલે આ સ્થૂળજીંદગી નિઃસીમ રેતીના રણમાંની એક કણિકા બરોબર છે. શરીરની સાથે આપણો સંબંધ હોય કે ન હોય, તોપણ આપણે તો સર્વદા વિદ્યમાનજ છીએ એ સત્યનો અનુભવ કરતા થવું જોઇએ. આ સ્થૂળજીંદગી તો આપણા સત્સ્વરૂપનું, અમર આત્માનું એક વાહન છે; માટેજ સૂત્ર કહે છે કે સ્થૂળજીવનની લાલસાને લીધે તમે

મૃત્યુથી કંપેા છેા અને વધારે વિશાળ જીવન તથા જ્ઞાનના ભેાગે તમે શારીરિક જીંદગીને વધારે અગત્યનું સ્થાન આપેા છેા. શરીરના મરણુની સાથે તમારૂં પણ મરણ થાય છે, એ ભ્રમણાને તમારા મનમાંથી ઉખેડીને ફેંકી દેજો; કારણ કે તમે આ ઘડીએ જેવા જીવતા છેા તેવાજ શરીરના પતન પછી પણ રહેવાના છેા અને કદાચ તેથીએ કાંઇક વધારે. શારીરિક જીંદગીની છે તે કરતાં વધારે કિંમત આંકતા નહિ અને તેના સિવાય આપણને કદિ ચાલે એમ નથી, એવા ભ્રમમાં તેા પડતાજ નહિ. તમારૂં પેાતાનું અગર તમારા કેાઈ પ્રિયજનનું મરણ થાય તેાપણ તેને માટે તમારા મનમાં જે ભયભરેલેા ખ્યાલ છે તે કહાડી નાખેા. જીવન અને મૃત્યુ બેઉ એકસરખીરીતે કુદરતના નિયમમુજબ ચાલ્યાં આવે છે અને બેઉ તમારી હાલની સ્થિતિમાં જરૂરનાં છે. શરીરના પતનથી હેબતાઇ જવાની જે જૂની ટેવ રૂઢ થઇ ગએલી છે, તેનેા સમૂળેા ત્યાગ કરવેા એ બહુ અઘરી વાત છે અને આત્માના અમરપણાનેા દાવેા માણસજાત કરતી આવે છે.તે છતાં પણ તેનામાં ઘર કરી બેઠેલી મરણની બીક એવી દૃઢ થઇ બેઠી છે કે તેને ઉખેડવા માટે સાધકને ભારે ખાંડાજંગી મચાવવી પડશે. દરેક ધર્મમાં પરલેાકની વાતનેા ઉપદેશ આપવામાં આવે છે અને લેાકેાને તેને સારૂ રાહ જોવાનું કહેવામાં આવે છે; પણ એનાં એજ લેાકેા મરણ વખતે દીનહીન બની જાય છે અને સગાંસ્નેહીનું મરણ થતાં તે આ જગત છેાડીને વૈકુંઠમાં ગયેા તેથી ઉત્સવ કરવેા જોઇએ તેને બદલે આત્માના અમરપણાની અને પરલેાકની ડાહી ડાહી વાતેા કરનારાએા હાયપીટ કરી મૂકે છે. મરણની પાકટ થઇ ગએલી દહેશત ટાળવાને વાસ્તે પેાતાના અમરપણાનેા સુસ્પષ્ટ અનુભવ થવેા જોઇએ. એવા અનુભવને માટે અમુક મતમાં શ્રદ્ધા હેાવા છતાં તે કશા કામમાં આવતી નથી. જેને પેાતાના અમરપણાનેા અર્થાત્ ત્રિકાલાતીતપણાનેા ચેાખ્ખેા અનુભવ થઇ ચૂકયેા છે, તેને મરણની લેશમાત્ર ભીતિ હેાતી નથી; મરણનેા તેના મનથી કશેા અર્થજ નથી. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યાથી સ્થૂળજીવનનેા મેાહ નાશ પામે છે;કારણ કે એ મેાહની જગ્યાએ હવે પારમાર્થિક જીવનવિષેના જ્ઞાનની પધરામણી થઇ ચૂકી છે.

પણ એના સંબંધમાં એજ સૂત્રમાં શું કહ્યું છે તે હવે વિચારીએ."જીવનને વળગી રહેનાર જેટલેાજ જીવનપર આદરભાવ રાખજે." એ જીવન કયું? બીજાની જીંદગીપ્રત્યે આદરભાવ રાખવાનેા અર્થ પણ થઈ શકે છે; પરંતુ

તેથીએ આમાં કાંઇક વધારે છે. એની અંદર આપણા પોતાના શારીરિક જીવનવિષે પણ કાંઇક માર્મિક ઉપદેશ આપેલો છે; કારણ કે હું શરીર છું એવો જૂનો ખોટો ખ્યાલ ત્યજી દીધો એટલે પછી શરીરની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ એક તેવીજ મોટી ભૂલ છે. ઇશ્વરીય યોજના સફળ કરવા માટે, તમારા આત્મદેવને વસવાના મંદિરતરીકે તમને આ સ્થૂળશરીર પ્રાપ્ત થયું છે. જો તમને તેનું કશું પ્રયોજન ન હોત તો તમને તે મળ્યુંજ ન હોત. વિકાસક્રમની જે સ્થિતિએ તમે અત્યારે ઉભા છો તે સ્થિતિને માટે તમારે પાર્થિવશરીર જરૂરનું છે. તે નાશવંત છે માટે તે તમારે કશા ખપનુંજ નથી, એવી ભૂલભરેલી માન્યતાવડે તેને ધિક્કારતા નહિ. તમારે માટે તે આ સ્થિતિમાં ઘણુંજ જરૂરનું છે; કારણ કે એનાવડેજ તમારે મોટાં મોટાં કામો પાર પાડવાનાં છે. શરીરને ધિક્કારવું એ ઉંચે ચડવાની નિસરણીની તિરસ્કારપૂર્વક ઉપેક્ષા કર્યા બરોબર છે. એટલાજ માટે કહ્યું છે કેઃ–"જેઓને જીવનની લાલસા છે તેમના જેટલોજ તમારે પણ જીવનપ્રતિ આદરભાવ રાખવો." અર્થાત્ જેઓ શરીરને પોતાનું સ્વરૂપ માને છે, તેમનો જેટલો શરીરઉપર ભાવ છે તેટલોજ તમારે પણ હોવો જોઇએ. શરીરને આત્માનું યંત્ર ગણીને તેને સ્વચ્છ, નીરોગી અને બળવાન બનાવવું જોઇએ. વળી એ શરીરની અંદરના તમારા આત્માના નિવાસનો સમય બને તેટલો લંબાવી રાખવાની પણ તમારી એક ફરજ છે. શરીરના પ્રત્યે સદ્‌ભાવ રાખો અને તેનો રૂડો ઉપયોગ કરો. અરેરે ! હું આ હાડમાંસના પાંજરામાં પૂરાઇ રહ્યો છું, એવો માથે હાથ દઇને વિચાર ન કર્યા કરો.તમને અત્યારે જે જે અનુભવો મળી રહ્યા છે, તે મેળવવાની આવી બીજી તક નહિજ મળે;માટે તેનો થાય તેટલો ઉપયોગ કરી લો. જીંદગી તો એક લહાવો છે અને ભૂતભવિષ્ય તરફ બહુ આઘે નજર ન નાખતાં વર્તમાનસમયનો જેટલો લાભ લેવાય, જેટલો સાચો આનંદ ભોગવાય તેટલો ભોગવી લો. તમારા જીવનની દરેક પળનો સદુપયોગ કરી લો. જીવનના સાચા અર્થમાં કુદરતની યોજના બર આવે એવી રીતે જીવો. કાળ અનંત છે અને તે તમારોજ છે. ભૂત અને ભવિષ્ય તો વ્યાવહારિક ખ્યાલો છે. આત્માને માટે ભૂતકાળ કેવો અને ભવિષ્યકાળ કેવો ? જે સનાતન છે, તેને તો સદાએ વર્તમાનકાળજ છે.

જીવનની લાલસાનો ત્યાગ કરવો અને જીવનને વળગી રહેતા હોઇએ તેમ તેના પ્રતિ આદરભાવ રાખવાના પરસ્પર વિરુદ્ધ ઉપદેશનો સારાંશ એ છે,કે પા-

ર્થિવજીવનની તૃષ્ણા,જેની ઉત્પત્તિ દેહાત્મભાવનામાંથી થાય છે તેનો ત્યાગ કરવો અને મનુષ્યનું સમગ્ર જીવન કેવા પ્રકારનું છે તથા આ ટુંકા પાર્થિવ જીવનનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું.એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી શરીર-ઉપરનો જૂનો મિથ્યા મોહ ટળી જાય છે તે છતાં પણ તેના ઉપર તિરસ્કાર નથી ઉપજતો અને તે સમગ્ર જીવનનું એક અંગ હોવાથી તેના તરફ ઘટતો પ્રેમ રહે છે. ઈશ્વરની યોજનાનુજબ પોતાને જે કાંઈ પ્રાપ્ત થયું છે, તેમાંના કોઈ પણ અંશને ગુમાવવાની ઇચ્છા જ્ઞાનીને નથી હોતી.જ્ઞાની મૃત્યુથી ડરતો નથી તેમ તેને નિમંત્રણ પણ મોકલતો નથી. તેને જીવનની તેમજ મરણની કશાની ભીતિ નથી. તે સ્થૂળ અર્થમાં બેમાંથી એકેને ચાહતો નથી; છતાં પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ બેઉ તેને પ્રિય છે. આવા માણસને મૃત્યુનો ડર કેમજ સંભવે ? તે તો ખરેખરો અપરાજિત, અજર, અમર બનીને ઉભો રહે છે. આવો અનુભવ એક વાર જેને થઇ ચૂકયો છે, તેનામાં એવા અલૌકિક તેજની જમાવટ થાય છે કે જેનો પ્રભાવ તે જ્યા જાય ત્યાં તેની આસપાસનાં માણસો-ઉપર પડે છે. “ જીવન કે મૃત્યુ કશાથી ડરશો નહિ. મૃત્યુથી ડરતા નહિ તેમ તેને માટે ઝંખતા પણ નહિ.” આ ઉપદેશવાકયનું વારવાર રટણ કર્યા કરજો. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જીવન અને મૃત્યુનો ખરો અર્થ સમજી શકશો; કારણ કે અનંત જીવનનાં બેઉ પૃથક્ સ્વરૂપો છે.

ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે તે હવે તપાસીએ: “ સુખની કામનાનો નાશ કર” એની વિરુદ્ધ એજ સૂત્રના છેલ્લા ખંડમાં શું કહે છે ? “સુખને માટેજ જીવનારાઓના જેટલો સુખી રહેજે. ” આમાં પણ પરસ્પર વિરોધ જેવું તો છે; પરંતુ તેની ઉપરનાં સૂત્રોનો મર્મ જે દૃષ્ટિએ ઉકેલ્યો તે રીતે એનો પણ ઉકલી શકશે. અહીં પણ એક સૂત્ર સ્થૂળ અર્થમાં અને બીજું પારમાર્થિક અર્થમાં વાપરેલું હોવાથી વિરોધનો આભાસ દેખાય છે.

“ સુખની કામનાનો નાશ કર” પહેલી દૃષ્ટિએ એમ સમજાશે કે આ સૂત્ર-માં સખતમાં સખત તપશ્ચર્યાનો ઉપદેશ કર્યો હશે; પરંતુ ખરો અર્થ તેવો નથી. જેને આપણે વૈરાગ્ય, તપશ્ચર્યા વગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ, તેનો અર્થ માત્ર એટલોજ કે વિલાસની અતિશયતાથી દૂર રહેવું. લગભગ તમામ ધર્મના લોકોની માન્યતા એવી થઇ ગઇ છે કે જે જે વસ્તુ સુખજનક હોય તેનો ત્યાગજ કરવો જોઈએ.લોકોને દુઃખ ભોગવતા અને તરેહ તરેહનાં તન-મનનાં કષ્ટ સહન કરતા જોવામાં જાણે ઈશ્વરને એક પ્રકારનો આનંદ થતો

હોય એવો સામાન્યજનતાનો અભિપ્રાય બંધાઈ ગયો છે;આને લીધેજ તમામ ધર્મના અનુયાયીઓ જીવનનાં વાજબી સુખોપભોગ તરફ ઘૃણાની નજરથી જોતાં આવ્યાં છે;કેમકે તેમની સમજ પ્રમાણે તે ઇશ્વરને નાપસંદ છે.આ બધો ભ્રમજ છે. મનુષ્યને કુદરતના નિયમોની મર્યાદામાં રહીને સુખનો ઉપભોગ કરવાની કોઈ મના કરતું નથી; માત્ર એમાં સંભાળ એટલી રાખવાની છે કે સુખનો ઉપભોગ કરવા જતાં આપણે સુખની સામગ્રીના દાસ બની ન જઇએ. મનુષ્ય પોતે માલિક અને સૌકતાજ રહે અને સુખનાં બંધન તેને ગળે ન વળગે એટલી સાવચેતી રાખવામાં આવે તો કુદરત અને નીતિના નિયમોની હદમાં રહીને સુખ ભોગવવામાં કશું હરકત જેવું નથી. ગુપ્તવિદ્યાના કેટલાક સંપ્રદાયોમાં સાધકને તેનું મનોબળ વધારવા માટે કેટલીક વાર કંટાળો અને કષ્ટ ઉપજાવે એવી કસરતો કરવાનું વિધાન બતાવવામા આવે છે; પણ એવી ત્રાસજનક ક્રિયાઓમાં ઇચ્છાશકિતને બળવાન બનાવવા ઉપરાંત બીજું કશું ફળ નથી. શરીરને આરામ અને સુખ આપે એવી કેટલીક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાથી મનોબળ કેળવાય છે; નહિ તો તે વસ્તુઓ પોતે કાંઇ ખરાબ નથી. વ્રત, ઉપવાસ, જાગરણ, તપશ્ચર્યા વગેરે તમામ ક્રિયાકલાપમાં એકજ અંતર્ગત હેતુ રહેલો છે કે સાધકને જે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હોય તેમના વગર તે ચલાવી લેતાં શીખે;અથવા ખાનપાન વગેરેના રોજના વ્યવહાર કરતાં કાંઈ જૂદીજ રીતની દિનચર્યા કરે. આ બધા નિયમોના પાલનમાં તેને ઘણી વસ્તુઓવગર ચલાવી લેવું પડે અને કેટલાક આરામનો ભોગ આપવો પડે. પરિણામ એ આવે કે તેનું મનોબળ વધે અને સ્થૂળ વસ્તુઓનાં બંધન ઓછાં થાય.

પણ જે સૂત્રનું આપણે અત્રે વિવેચન કરીએ છીએ,તેનો હેતુ તપશ્ચર્યાનો ઉપદેશ કરવાનો નથી. ગુપ્તવિદ્યા એવો કશો આગ્રહ રાખતી નથી. તેની તો એટલીજ માગણી છે કે સાધક સુખોપભોગના પદાર્થોમાં એટલી હદ સુધી આસકત ન થઇ જાય કે તેના વિકાસમા નડતર થાય, અથવા તેના સૂક્ષ્મગુણોનો વિકાસ અટકી પડે. વિલાસની અતિશયતાથી મનુષ્ય પાયમાલ થઈ જાય છે; તેથી જગતનું નિયમન કરનારી દૈવીસત્તા ઘણીવારા તેનાં સુખનાં સાધનો છિનવી લે છે અને તેને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકે છે કે જેથી કરીને તેને સાદું અને કુદરતી જીવન ગાળવાની ફરજ પડે અને એ રીતે તેનો અટકી પડેલો વિકાસ પાછો ચાલુ થાય. ગુપ્તવિદ્યા ફકત સાદા જીવનની

ભલામણ કરે છે. તેનું કહેવું એવું છે કે જેની પાસે ઉપભોગની અનેક પ્રકારની સામગ્રી હોય, તે સ્થૂળવસ્તુઓનો માલિક મટીને દાસ બની જાય એ સંભવિત છે. " સુખની વાસનાનો નાશ કર " એનો અર્થ એવો નથી થતો કે તમારે ઇશ્વરને રાજી કરવા સારૂ ખડબચડા પાટીઆ ઉપર સૂવું અથવા સુકા રોટલા ઉપર નિર્વાહ કરવો. ઇશ્વર કાંઇ એવો નાદાન નથી કે મનુષ્યની આવી મૂર્ખાઇથી રાજી થઈ જાય. આ ઉપદેશનું એટલુંજ તાત્પર્ય છે કે સુખના કોઇપણ જાતના ખ્યાલોથી અંધાઇ ન જવું; તેમજ અમુક પદાર્થ આપણને સાચા સુખની પ્રાપ્તિ કરાવે છે એવા ભ્રમમાં પણ પડવું નહિ. જે કાંઈ સુખનાં સાધન આવી મળે તેને ભોગવી લેવાં પણ તેમ કરતાં પોતાનું સ્વામિત્વ ગુમાવી ન દેવું અને સુખના ઉપભોગની પાછળ ઘેલા થઈને પોતાના સ્વરૂપને ભૂલી ન જવું. વળી એ ઉપભોગ વખતે પણ મનને હમેશાં સમજાવતા રહેવું કે સાચું સુખ બહાર નહિ પણ અંદરજ રહેલું છે અને વિષયસુખનાં સાધનો આત્માના સુખને માટે જરૂરનાં નથી. આરામ અને સુખની વસ્તુઓનો સંબંધ સ્થૂળભૂમિકાની સાથેનો છે અને આત્માને તેઓ સ્પર્શ પણ કરી શકતી નથી. જ્ઞાનીપુરુષ એ બધી વસ્તુઓને સાધનો અથવા તો રમકડાં ગણીને વાપરે છે;કારણ કે એ રમકડાંવડે તે જગતનાં બીજાં માણસોની સાથે રમતમાં ભાગ લઈ શકે છે.તેના સુખને માટે એમાંની કોઇ વસ્તુ જરૂરની છે, એ વાત છેકજ હાસ્યાસ્પદ છે. સાધક પોતાના અભ્યાસમાં જેમ જેમ આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેના સ્વાદ ઓછા અને સાદા બનતા જાય છે. તે પોતાના શરીરના નિભાવને માટે પૌષ્ટિક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે; પરંતુ તે પણ જેમ બને તેમ સંખ્યામાં થોડી અને સાદીજ. શરીરને સંતોષવા માટે સંસારી લોકો આખો વખત ખાવાપીવા અને શરીર શણગારવાની ટાપટીપમાં ગુંથાઇ રહે છે, તે તો તેને માથાવાઢ જેવું લાગે છે. ખરૂં જોતાં તેને સુખની વાસનાને " મારવાની" જરૂરજ નથી પડતી. તે તો આપોઆપજ ક્રમે ક્રમે ઓછી થતી જાય છે. એવી વસ્તુઓને જ્ઞાનીના મનોમંદિરમાં ગોઠતુંજ નથી.

હવે રહ્યો એજ સૂત્રનો છેલ્લો ભાગ " સુખને માટે જીવનારાઓના જેટલોજ સુખી રહેજે. " અહીં પણ આકરી તપશ્ચર્યા અને કડવું ઝેર જેવું ઉદાસીન મોઢું એમાંનું કશું છેજ નહિ. અહીં તો સાફ કહ્યું છે કે સ્થૂળ ભૂમિકાના પદાર્થોમાં પોતાનું સુખ રહ્યું છે, એવું માનનારાઓના જેટલા તમે

પણ સુખી રહેજો. બસ, આનંદમાં રહો. એવી રીતે જીવન ગાળો કે તમને પ્રતિપળે નૈસર્ગિક સુખનો આસ્વાદ મળ્યાજ કરે. અધ્યાત્મવિદ્યાનો અભ્યાસી દુઃખી, ઉદાસીન દુનિયાથી કંટાળી ગએલો હોયજ નહિ. લોકો એવું માને છે તે તેમની મોટી ભૂલ છે. તેનો જીવનક્રમ, તેનું સમ્યક્જ્ઞાન એવા પ્રકારનાં છે કે જગતની જંજાળ અને ચિન્તાની છાયા પણ તેના ઉપર ન પડી શકે. તેને પોતાની અંતિમ અવસ્થાનું એવું સાચું અને પરિપકવ જ્ઞાન થએલું હોય છે કે ગમે તેવા કટોકટીના પ્રસંગોમાં પણ તેનું ધૈર્ય અસ્ખલિત રહે છે.ગમે તેવાં તોફાનો તેની આસપાસ ઘુમે અને વાવાઝોડાં વીંઝાય પણ તે સ્થિતપ્રજ્ઞ યોગી મનનું સમતોલપણું સાચવીને તેને તરી પાર ઉતરી જાય છે. કોઈ કોઈવાર તેને જ્યારે એમ લાગે છે કે મારી આસપાસના સંજોગો અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે એવા છે અને તેના આઘાતપ્રત્યાઘાત સ્થૂળભૂમિકામાં રહ્યાં રહ્યાં મનથી સહન થઇ શકે એમ નથી, ત્યારે તે તરતજ પોતાના મનને એવી ઉંચેની સૂક્ષ્મભૂમિકામાં લઈ જાય છે કે જ્યાં સર્વદા શાંતિ અને પ્રસન્નતાજ વ્યાપી રહ્યાં હોય છે. એવી સ્થિતિમાં થોડીવાર સ્થિત થયા પછી ત્યાંથી શાંતિ અને ધૈર્યનું ભાથું બાંધીને તે નીચે ઉતરે છે અને વ્યવહારની જંજાળનો ભાર વિનાકષ્ટે વહન કરે છે. ગુપ્તવિદ્યાનો અભ્યાસી પરમ સુખી માણસ છે; કારણ કે નથી તેને કશી બીક કે નથી કશી ચિંતા. જેનાથી લોકોનાં ચિત્ત વ્યગ્ર થાય છે તે બધા કુસંસ્કારો તો તેના મનમાંથી કયારનાએ નીકળી ગયા હોય છે. દ્વેષ અને અદેખાઈનો તેના અંતરમાં છાંટો પણ નથી હોતો. તેમની ખાલી પડેલી જગ્યા વિશ્વવ્યાપી પ્રેમે લીધેલી હોય છે. ક્રોધે ભરાએલા દેવતાનો અને યમના દૂતોનો ડર હવે તેને હોયજ નહિ. તે તો હવે એવી વાતોને હસી કહાડતો થયો છે. હું પ્રભુનું બાળક છું અને મારૂં ભાવિ ઘણું ઉજ્જવલ છે એવો તેનો વિશ્વાસ દૃઢ થઈ ગયો છે. પ્રભુ પિતાના જેવો અથવા પુત્રવત્સલ માતાના જેવો પ્રેમાળ છે, એ સત્ય તેના અંતરમાં વસી ગયું હોય છે. તેની નજરે બધું ઉજળુંજ દેખાય છે. જગતમાં નિરાશ કે ઉદાસીન થવા જેવું તેને માટે કશું છેજ નહિ. જે કાંઇ થાય છે તે સારાને માટેજ થાય છે, એવો તેનો અનુભવસિદ્ધ વિશ્વાસ હોય છે. એટલાજ માટે જેઓ સ્થૂળ સુખની કામના કરે છે, તેમના કરતાં પણ જ્ઞાની વધારે સુખી છે.

૪–"તારા હૃદયમાં રહેલું પાપનું મૂળ શોધી કહાડ અને તેને

ઉખેડી નાખ.પાપનેા વેલેા નિષ્ઠાવાન સાધકના અંતરમાં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં એઉનામાં એકસરખીરીતે ખીલે છે અને ફાલે છે.બળવાન સાધક તેને નિર્મૂળ કરી નાખે છે.નિર્બળહશે તે હાથ જોડીને બેસી રહે છે.તેના પાપનું ઝાડ વધશે, તેને ફળફૂલ આવશે અને તે સાધકનેા નાશ કરશે.એ પાપનું વૃક્ષ તેા યુગના યુગ સુધી જીવતું રહે છે અને વધતું જાય છે. જન્મ-જન્માંતરના સંસ્કાર જમા થાય છે, ત્યારે તેને ફળ બેસે છે.સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર પગ મૂકવાની જેને ઉમેદ હેાય તેણે એ વૃક્ષને મૂળસહિત ઉખેડીને ફેંકી દેવું પડશે. એમ કરતાં જીગરમાંથી ખૂન ટપકશે અને જાણે આખી જીંદગી બરબાદ બની ગઈ હેાય એવું દેખાશે.આ કસેાટીમાંથી સાધકે પસાર થવુંજ પડશે.આવી અવસ્થા સૌની વહેલીમેાડી આવશે.કોઇને જોખમભરેલી નિસરણીપર પગ મૂકતાંજ તેા કેાઇને તેના છેલ્લા પગથીઆપર પહેાંચ્યા પછી ગમે ત્યારે એકવાર આ આકરી કસેાટીનેા સમય તેા સૌને આવવાનેાજ. એા સાધક ! એ પસાર કર્યા વિના તારે છુટકેાજ નથી. તારૂં બધું આત્મબળ એકત્ર કરજે. તારે માટે નથી વર્તમાનકાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તેા ત્રિકાલાતીત છે,તું સનાતન છે. સનાતનતાની ભાવનાથી ભરેલા વાતાવરણમાં એ ઝેરી રાક્ષસી ઝાડ જીવી શકતું નથી. અનંતતાના વિચારની હવા લાગતાંજ તે ચીમળાવા માંડે છે. ”

ઉપલા ઉપદેશવાકયમાં અગાઉના સૂત્રમાંથી જે સામટેા અર્થ આપણે તારવી કહાડયેા, તેનું સમર્થન કરવામાં આવ્યું છે. પેાતાના મનમાં જીવનનેા સ્થૂળભાવ જે ઘણા વખતથી રૂઢ થઇ ગયેા છે તેને ઉખેડી નાખવાનેા સાધકને ઉપદેશ કરવામાં આવ્યેા છે: જીંદગીની એ સ્થૂળ ભાવનાની સાથે આપણે બીજાએાથી શ્રેષ્ઠ છીએ અથવા તેએા આપણાથી ભિન્ન છે અને જાણે આપણેા જીવમાત્રની સાથે કશેા સંબંધ ન હેાય એવી સ્વાર્થી ભાવના ઉદય પામે છે. વાસ્તવિકરીતે તે આપણા મનનેા ક્ષુદ્રતમ અંશ અથવા તેા આપણા અસલના પશુસ્વભાવનેા અંશ કાંઇક સુધરીને આ સ્વરૂપમાં હજી રહી ગયેા છે. આ ગ્રંથનાં પૂર્વપ્રકરણેામાં અમે કહી ગયા છીએ કે મનનાં ત્રણ સ્તર (પડ) પૈકી જે સૈાથી નીચેનું સ્તર છે, જેમાંથી પશુસ્વભાવની ર-

ચના થાય છે તે આજ છે. એમાંથીજ તમામ લાલચો, લાગણીઓ, અધમ વાસનાઓ, નીચી કોટિની ભાવનાઓ ઉદય પામે છે. એમાં વસ્તુતઃ કશું અ-નિષ્ટ નથી; પણ તે પશુની અથવા પશુના જેવી અવસ્થાને માટેજ ઉપયોગી છે. અત્યારે આપણે એ અવસ્થા પસાર કરી ગયા છીએ; પરંતુ જે જે લાગણીઓને અને ઇચ્છાઓને આપણે કેટલાએ જમાના સુધી પોષી હોય તે સહેલાઇથી ટળે એવી નથી.તેનાં મૂળ આપણા સ્વભાવમાં ઘણાં ઉંડાં ઉતરી ગએલાં હોય છે અને તેમનો ઉચ્છેદ કરવા સારૂ ભારેમાં ભારે લડત લડવી પડે છે.એને માટે સારામાં સારો ઉપાય એ છે કે તેમની જગ્યાએ ઉંચા પ્રકારની મનોવૃત્તિઓ, વાસનાઓ અને ભાવનાઓને રોપતા જવું. આ પ્રસંગે ગુપ્તવિદ્યાના એક જૂના સિદ્ધાંતનું સૂચન કરવાનું અમને યોગ્ય લાગે છે.અશુભ કર્મ અથવા વિચાર કરવાની જૂની ટેવને નિર્મૂળ કરવાનો સહેલો અને સફળ ઉપાય એ છે કે તેમનાથી તદ્દન ઉલટાજ પ્રકારનાં કર્મ તથા વિચાર કરવાની શરૂઆત કરવા માંડવી. જૂની ટેવોને મૂળથી ઉખાડી નાખવાનું ઘણુંજ અઘરૂં છે અને તેમ કરવામાં અસાધારણ મનોબળની જરૂર પડે છે; પરંતુ તેમની જગ્યાએ શુભ કર્મ અને શુભ વિચાર કરવાની ટેવ પાડતા જવાથી પેલી જૂની ટેવો દબાતી જાય છે; જેમ તેમનું બળ ઘટતું જાય છે તેમ તેમ નવી સારી ટેવોનું બળ વધતું જાય છે. એમ કરતાં કરતાં સમય જતાં તેઓ ક્ષીણ થઇને નાશ પામી જશે. કુદરતનો પણ આજ રસ્તો છે. બે ચાર નઠારા માણસોની આસપાસ ઘણા સારા માણસો વસવા લાગે અને સારાની સંખ્યા નઠારાના કરતાં વધુ હશે તો પેલાઓને ત્યાં ચેન ન પડવાથી તેઓ પોતાનું રહેઠાણ બદલશે. ટેવનું પણ તેમજ છે.

હવે ચાલો પાછા આપણે મૂળ વિષય તરફ ફરીએ. સ્વાર્થપરાયણતા, તમામ પ્રકારની પાશવ કામનાઓ, જેની અંદર કામવાસનાના સ્થૂળસ્વરૂપનો સમાવેશ થઈ જાય છે; તમામ પ્રકારની રજોતમોગુણી લાગણીઓ, જેવી કે વૈર, ધિક્કાર, અદેખાઇ, દ્વેષ, આત્મશ્લાઘા વગેરે એમાં આવી જાય છે. અહંકાર, હું બીજા બધાના કરતાં શ્રેષ્ઠ છું એવી ભાવના–એ ઘણીજ ભયંકર અને સાધકની સરત ચુકાવીને તેને ફસાવી દે એવી બારીક છે. તેનો પરાજય કર્યા પછી પણ તે વારંવાર ઉદય પામે છે અને પ્રથમના કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ ધારણ કરીને આવતી હોવાથી સાધકને ભૂલથાપ ખવડાવે છે. શરૂઆતમાં તેનું સ્વરૂપ સ્થૂળ હોય છે; જેમકે હું બીજાના કરતાં બળવાન છું,

સુંદર છું, ધનવાન છું. તેનેા જય કર્યો એટલે તરત તે પેાતાનું સ્વરૂપ બદલે છે અને વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં પ્રકટ થાય છે; જેમકે હું બીજાના કરતાં વધારે બુદ્ધિમાન છું, સારૂં લખી કે બેાલી જાણું છું. અહીંથી તેને મારી કહાડી એટલે પાછી તેના કરતાંએ તે વધારે સૂક્ષ્મ બને છે; જેમકે બીજાના કરતાં હું સાધનભજનમાં, આત્મજ્ઞાનમાં, વિવેકવૈરાગ્યમાં ઘણેા આગળ વધેલેા છું, વધારે પવિત્ર છું. આ પ્રમાણે આ દુષ્ટ રાક્ષસી અભિમાનવૃત્તિ વારંવાર જૂદે જૂદે રૂપે સાધકને લલચાવવા આવે છે. ઘણી સારી અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ સાધક તેના પ્રલેાભનથી પટકાઇ પડે છે.એટલા વાસ્તે એ રાક્ષસીનું મૂળ રહેઠાણ શેાધીને ત્યાંથી તેને મારી કહાડવી જોઇએ. હું બીજાથી ભિન્ન છું એવી જૂદાપણાની ભાવનામાંથી અભિમાનવૃત્તિ જન્મ પામે છે. ભિન્નતાને લીધેજ આપણા જાતિભાઇએા સાથે આપણે ખેાટી હરિફાઇ અથવા દ્વેષભાવ રાખીએ છીએ અને આપણે બધાએ એકજ પરમસત્તાનાં–વિરાટનાં અંગેા છીએ તે આપણે ભૂલી જઇએ છીએ. આપણા જેવાં કેટલાંક અંગેા માર્ગની શરૂઆતમાં કાદવમાં પગ ખરડીને ચાલતાં હેાય છે, કેટલાંક એના એજ રાહપર આપણી સાથેજ રસ્તેા કાપતાં હેાય છે, કેટલાંક આપણાથી પણ ઘણાં આગળ વધી ગએલાં હેાય છે; પણ સૈા એકજ રાહનાં મુસાફરેા છીએ અને એકજ તત્ત્વનાં પૂતળાં છીએ; માટે હે સાધક ! તારામાં એ ક્ષુદ્ર અભિમાનવૃત્તિ રખેને ઉદય પામે તેની સાવચેતી રાખજે. એણે ઘણાની પ્રગતિ અટકાવી દીધી છે. એને દબાવી દેવા સારૂ તારા મનને વારંવાર સ્મરણ કરાવતેા રહેજે કે આપણે બધાંએ એકજ આદિકારણમાંથી પ્રગટ થયાં છીએ–એકજ લક્ષ્ય તરફ ગતિ કરી રહ્યાં છીએ–સૈાનું ભાવિ પણ એકસરખુંજ છે–અને એકજ પ્રભુની બાળવાડીમાં ખેલનારા આપણે સૈા બાળવિદ્યાર્થીએાજ છીએ. પ્રાથમિક પરીક્ષા પસાર કરતાંસુધી આપણે દરેકે અલગ અલગ રહીને સાધન કરવાનું છે; તેાપણ વાસ્તવિક રીતે બધાએ એકબીજાના ઉપર આધાર રાખીએ છીએ. એકના દુઃખમાં કે પાપમાં સૈા ભાગીદાર છે. આખી માનવજાતિ જે પ્રગતિ તરફ ધપી રહી છે તેનાં આપણે અંગ છીએ. આમ હેાય તેા જૂદાપણું કે ચડીઆતાપણું કેમજ હેાઇ શકે ?

હે સાધક ! સાવધાન રહેજે. તારી પશુવૃત્તિએા હજી દબાઇ છુપાઇને પડી રહી છે. તને ખબર પણ ન પડે એવી ચાલાકીથી તેએા તારા વિચારપ્રદેશમાં ઘૂસી જશે. આત્મવિદ્યાના અભ્યાસીએા તેમના ઉઘડતા આધ્યાં-

ત્મિક મનમાંથી તરી આવતા ઉન્નત વિચારોના અંકુશનીચે આ પશુવૃત્તિ-ઓને દબાવી રાખીને તેમનો ક્રમે ક્રમે જય કરે છે. કોઇ કોઇ વાર પશુવૃત્તિ જોર કરીને ઉછાળો મારે તો તેથી નાહિંમત થવાની જરૂર નથી. નાનામોટા સૌમાં એ પશુવૃત્તિ રહેલી તો છેજ. કેટલાકે ગુરુ દત્તાત્રયની માફક એ કૂતરા-ને સાંકળે બાંધીને પોતાના ઉચ્ચ સ્વભાવના અંકુશનીચે દબાવી રાખ્યો છે. કેટલાકે હજી તેમ નથી કર્યું અને હજી પોતેજ એ જાનવરથી દબાતા રહ્યા છે. પોતાની ખરી શકિતના જ્ઞાનના અભાવે તેઓ એ પશુના ઘુરકવાથી ડરે છે. જરાક દૃઢતાસહિત તેને હુકમ કરશો કે તરતજ તે પૂંછડી નમાવીને ખૂણા-માં ભરાઇ બેસશે.તમે તેનાથી ડરશો તો તે તમને ડરાવ્યાજ કરશે. એ પશુઓ છૂટાં થવાને વારંવાર જોર કરે, સાંકળ તોડાવવા મથન કરે તોપણ જરાએ ડરશો નહિ. એ નબળાઇની નિશાની નથી, પણ આત્મિકજાગૃતિની તૈયારીનું ચિન્હ છે.તમે હવે એ પશુની ટેવ જાણી લીધી છે; તેને વશ થતાં હવે તમે શરમાઓ છો એ કાંઈ ઓછી વાત છે ? પહેલાં તો તમને તેના અસ્તિત્વની-જ ખબર ન હતી; કારણ કે તમે પોતેજ તેવા હતા.હવે તો તમે તેને પારખી ગયા છો અને તેની ગુલામીમાંથી છૂટવા મથન કરો છો. નાહિંમત ન થતા. તમારા મૂળસ્વરૂપનો વારંવાર વિચાર કરતા રહેજો. તમે એ પશુઓથી તદ્દન ભિન્ન છો એવો પાકો અનુભવ થયા પછી તેમને વશ કરવાનું બહુ સહેલું થઈ જશે. તમારામાં આખી પશુશાળા ભરેલી છે પણ સરકસનો માલિક જેમ રાનીપશુઓને તાબેદાર બનાવે છે, તેમ તમે પણ કરી શકશો. તમે પણ એ કાલીય નાગને નાથીને તેની ફણા ઉપર પગ દઇને નૃત્ય કરી શકશો. સિંહ, વાઘ, વરૂ, વાનર, કુક્કર, મોર એવાં એવાં કેટલાંએ જાનવર–અર્થાત્ એ વિવિધ પશુઓનાં મુખ્ય લક્ષણો તમારામાં પણ છે તો ખરાંજ;પણ કાંઇ ચિંતા નહિ. જ્ઞાનરૂપી ચાબુકવડે એ બધાં તમારે તાબે થઇ જશે અને પછી તેમને નાચતાંકૂદતાં જોવાની તમને ભારે મજા પડશે.

આ ઉપદેશસૂત્રમાં તમામ પ્રકારની પશુવૃત્તિઓથી સાવચેત રહેવાનું કહ્યું છે; તોપણ જેના ઉપર ખાસ ભાર મૂકયો છે તે તો હું બીજાથી ભિન્ન છું, એવી મનની ભ્રમણા અથવા માયા છે. તેના.પ્રભાવવડેજ આપણે પોતા-ને બીજાથી ભિન્ન જોઇએ છીએ અથવા આપણે તેમનાથી ચડીઆતા છીએ એવો ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે. આ જે અભિમાનનો અંશ છે તે આપણા માનસ-પ્રદેશની પશુશાળાના મોરનું લક્ષણ છે. તમામ ક્ષુદ્ર વૃત્તિઓમાં સૌથી વિશેષ

ડરવા જેવી આ અભિમાનની વૃત્તિ છે. તે બહુ ચાલાક છે અને વારંવાર જૂદે જૂદે રૂપે પ્રકટ થાય છે;માટેજ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે નિષ્ઠાવાન સાધકના અંતરમાં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં-બેઉમાં તે એકસરખી રીતે ખીલે છે અને ફાલે છે. કદાચ તમને બહુ નવાઈ લાગશે પણ ઘણા આગળ વધેલા સાધકેાનું માનવું છે કે અમારૂં અભિમાન ગળી ગયું છે, એવી અમને ખાત્રી થયે ઘણેા વખત વીતી ગયા પછી પણ કેાઇવાર બુદ્ધિની શ્રેષ્ઠતાના અભિમાનરૂપે તેા કેાઈવાર યેાગાભ્યાસમાં અમે બીજાઓથી ઘણા આગળ વધ્યા છીએ, એવી ભાવનારૂપે એ વૃત્તિએ એકાએક ડેાકિયાં કરીને અમને ચમકાવ્યા છે અને પાછું ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણવા જેવું અમારે કરવું પડયું છે. એ અભિમાનની વૃત્તિમાં સર્વ રીતે નિર્દોષ હેાય એવી એકજ ભાવના છે અને તે આખું વિશ્વ કેવું ભવ્ય, કેવું વિશાલ અને કેવું આશ્ચર્યજનક છે; આપણામાં જે બુદ્ધિ ઈ૦ વિભૂતિઓ છે તે વિરાટની વિભૂતિઓના અંશ છે; આપણે જે કાંઇ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે તે આખી માનવજાતિના કાર્યક્રમનેા એક ભાગ છે અને હજી ઘણું ઘણું કરવાનું બાકી છે— આવી જાતની અભિમાનની ભાવના જેમાં આખા વિશ્વનેા એકસામટેા વિચાર કરવામાં આવે છે તે કેવળ દેાષરહિત છે; પરંતુ અહીં પણ જે પળે આપણી અને બીજાની વચ્ચે ભેદ પાડયેા, આખા વિશ્વમાંથી એક ક્ષુદ્રતમ જીવને જૂદેા ગણ્યેા તેજ પળે તેમાં દેાષ દાખલ થયેાજ જાણવેા; કારણ કે વિશ્વમાં આ બહાર અને આ અંદર એવું કશું છેજ નહિ; બધું એ તેની અંદરજ છે. આપણે બધા તેની અંદરજ છીએ. વિરાટની બહાર કશું હેાયજ નહિ. સમગ્ર વિશ્વ અને તેમાં રહેલા જીવમાત્રનેા સામટેા વિચાર કરીને તમે અભિમાન લેા તેમાં સ્વાર્થનેા કે મમત્વનેા લેપ નથી; પણ જે ઘડીએ તમે તમારી જાતને બીજાથી જૂદી માની લેા, તે ઘડીએ તમે એક સૂક્ષ્મ પ્રકારના સ્વાર્થના ફંદામાં સપડાએા છેા. તમારામાં એવેા એકપણ ગુણ નથી, તમારી પાસે એવી એક પણ વિભૂતિ નથી કે જે માનવજાતિની પ્રત્યેક વ્યકિતમાં નજ હેાય. તમારામાં તે વિભૂતિ કદાચ વ્યકત થએલી હશે તેા બીજામાં તે અવ્યકતભાવે પડી રહી હશે; પરંતુ તે છે તેા ખરીજ. બીજા કરતાં તમારા શ્રેષ્ઠત્વનેા કશેા અર્થજ નથી. જો કાંઇ તમારામાં વિશેષરૂપે દેખાતું હેાય તેા તે માત્ર વધારે સમયના અભ્યાસ અને અનુભવનું પરિણામ છે; એટલે જેને માટે તમે મગરૂર થાએા છેા તે કદાચ આજે બીજા પાસે નહિ હેાય તેા યેાગ્ય સમયે

તે તેમની પાસે આવ્યા વગર તો રહેવાનુંજ નથી. એક નાનું બાળક એકડે એક શીખીને બગડે બે ઘુંટવા લાગ્યું હોય અને જેમ તે નવા નિશાળે બેઠેલા એકડે એક શીખનાર બાળક તરફ અભિમાનની નજરથી જુએ અને પોતાની જાતે પોતાની વડાઈ કરે તેના જેવુંજ તમારૂં અભિમાન પણ આગળ વધેલા જ્ઞાનીઓની નજરમાં હાસ્યાસ્પદ છે.તમે જે કાંઇ થોડીઘણી પ્રગતિ કરી હોય તેને માટે તમારા મનમાં સંતોષની લાગણી પેદા થાય એમાં કાંઇ હરકત નથી; પણ જે ઘડીએ ફલાણો મારાથી ઉતરતો છે એવો ભાવ મનમાં પેદા થયો તેજ ઘડીએ તમારો અભિમાનરૂપી મોર તમારા અખ્તિયારમાંથી છૂટો થયો છે એમ જાણજો.

જે ઘડીએ તમને લાગે કે અંતરમાં અભિમાનનો અથવા આત્મશ્લાઘાનો ભાવ જાગૃત થતો જાય છે, તે ઘડીએ તમારાથી ઘણાજ આગળ વધી ગએલા આત્માઓની ઉચ્ચ સ્થિતિનો તમે વિચાર કરજો. એ આત્માઓ અત્યારે એવી સ્થિતિ ભોગવે છે કે તેમને મુકાબલે તમે કેવળ રાનીપશુ જેવા છો અને તમારા એકબીજાની સાથેના વ્યવહાર અને રસાકસી તો જાણે ચીંથરા-ના ટુકડામાટે ખેંચતાણ કરતાં અને લઢી મરતાં કુરકુરીઆંના જેવા છે; પણ આ સાંભળીને તમે લેશમાત્ર પણ ખિન્ન થશો નહિ. બીજાઓની સર-ખામણીમાં તમે ભલે ગમે તેટલા ક્ષુદ્ર હો તોપણ તમે સાચા રાહ ઉપર તો છોજ અને તમારૂં ભાવી પણ તેમના જેટલુંજ ઉજ્જવળ છે. તેમાંથી એક રતિભાર પણ કોઇ ઓછું કરી શકે એમ છેજ નહિ. આપણે ડગલે ડગલે આગળ વધ્યાજ જઈએ છીએ. કોઇ ત્યાંનો ત્યાં રહી જવાનો નથી.છેલ્લામાં છેલ્લા માણસને પણ આખરે તો એકજ સ્થાન પ્રાપ્ત થવાનું છે. અનંતતાનો ખ્યાલ કરતાંની સાથેજ અભિમાનનો વેલો ચીમળાઈને મરી જશે.



अध्याय २ जो–मार्गउपर वधु प्रकाश

જે સૂત્રની ગયા અધ્યાયમાં આપણે ચર્ચા કરી ગયા તેમાંથી હજી પણ કેટલાંક સત્યનું દોહન કરવાનું બાકી રહ્યું છે. તેના અંતમાં શું કહ્યું છે તેનો હવે વિચાર કરીએ.

" તારે માટે નથી વર્તમાન કાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તો ત્રિકાળાતીત છે; તું સનાતન છે. " આ ઉક્તિએ ઘણા વાચકોને ગુંચવાડામાં નાખી દીધા છે. અત્યારસુધી તેમને એવો ઉપદેશ મળ્યો છે કે તમારે .વર્તમાન સમયમાં સાધન કરવું અને વધુ વિકાસને માટે ભવિષ્યપર નજર રાખવી; પણ આ કથનમાં તો તેથી વિપરીતજ હકીકત છે.જે ચાવીથી એના પહેલાંનાં સૂત્રો આપણે ઉકેલ્યાં તે અહીં પણ લાગુ પડી શકે છે. જે ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે, તે માત્ર સ્થૂળ અને પારમાર્થિક દૃષ્ટિને લીધેજ છે.

વર્તમાન સમયને ભવિષ્યના સમયથી કાંઇ જૂદાજ પ્રકારનો ગણવો એ પણ વ્યાવહારિક અથવા સ્થૂળદૃષ્ટિને લઇને ઉત્પન્ન થએલો ભ્રમજ છે. અનંત કાળમાંથી અમુક સમયનો ટુકડો જૂદો કાપી કહાડવાની ભુલ આપણે ઘણા વખતથી કરતા આવ્યા છીએ. પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ કાળ અવિચ્છિન્ન છે. આપણે હમણાં તેમજ હવે પછી પણ સદાએ અનંત કાળમાંજ રહેવાના છીએ. વર્તમાન સમય અને દેહના અવસાન પછીના સમયની વચ્ચે જે કૃત્રિમ સીમા રચવામાં આવે છે, તે પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ ભૂલભરેલી લાગે છે; કારણ કે અત્યારે–સદેહે પણ–આપણે અનંત કાળમાંજ છીએ. આ જીંદગી તો અનંત જીવનનો એક ક્ષુદ્રતમ અંશ છે. તમારૂં હાલનું જ્ઞાન પૂર્ણજ્ઞાનની સરખામણીમાં ઉગતા સૂર્યનાં શરૂઆતનાં ભાગ્યાતૂટયાં કિરણ જેવું છે અને આ નાનકડી જીંદગીજ જાણે આપણું સમસ્ત જીવન હોય એમ માની બેસવું એ તો હડહડતું અજ્ઞાન છે; પણ અનંત કાળમાં જીવન ગાળવા આપણે સરજાયા છીએ તેથી કરીને આ જીંદગી કશા ખપની નથી, એવું માની લેવાની ભૂલ કરતા નહિ.આપણે હમણાંજ જોઇ ગયા તેમ દરેક પ્રશ્ન એ રીતે ઉકેલાય છે. વર્તમાન સમયની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ વર્તમાન જીંદગીનેજ સમસ્ત જીવન માની લેવા જેટલીજ ભયંકર ભૂલ છે. આ જીંદગી ગમે તેટલી અલ્પકાલીન છતાં પણ તે તમારી ચાલુ પરિસ્થિતિને માટે બહુ જરૂરની છે.

તેની આપણને ઘણી જરૂર હતી માટેજ તે પ્રાપ્ત થઇ છે. તેની ઉપેક્ષા કરવાની કે તેને નકામી ગણીને ફેંકી દેવાની લેશમાત્ર પણ જરૂર નથી. આપણે હાલ જે સ્થિતિમાં છીએ તે ગમે તેવી હોય તોપણ તે આપણે માટે તો સર્વોત્તમ છે. તેનો લેવાય તેટલો લાભ લઇ લેવો અને ભવિષ્યના જીવનની કલ્પનાઓ કરવામાં મિથ્યા કાળક્ષેપ કરવો નહિ. હજી પણ આપણે ઘણા પાઠ શીખવાના છે અને ઘણા નવા નવા અનુભવો લેવાના છે; તેમજ જ્યાંસુધી વર્તમાન જીંદગીમાં જે કાંઇ કરી લેવાનું છે તે પૂર્ણ નહિ કરીએ ત્યાંસુધી આગળ વધવાની આશા મિથ્યા છે; માટે આ જીંદગી પૂરેપૂરી જરૂરની હોવા છતાં તેમાંજ સમસ્ત જીવનનો સમાવેશ થતો નથી. તે અનંત સાંકળની એક નાની કડી છે.પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ વર્તમાન,ભૂત અને ભવિષ્ય એ-બધા ભેદ ભૂંસાઇ જાય છે અને એક અખંડ અનંતકાળ આપણી સામે ઉભો રહે છે. ગઇ કાલ, આજ અને આવતી કાલ એ બધીએ અનંત કાળની કળાઓ છે.

૫-ભેદભાવનાનો નાશ કરો.

૬-પંચ ઇન્દ્રિયની સંવેદનાનો નિરોધ કરો.

૭-વધવાની તૃષ્ણાનો નાશ કરો.

૮-છતાં એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો; જેને નામરૂપ છે, જેને ભિન્નતાનું લેશમાત્ર પણ ભાનછે,તેના તરફથી તમને જરાએ મદદ નહિ મળે.ઇન્દ્રિયોની સંવેદનાનું અવલોકન કરો અને તેમાંથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો;કારણ કે એ રીતેજ તમને તમારા પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થશે અને ઉંચે જવાની સીડીના પહેલા પગથીઆ ઉપર તમે પગ મૂકી શકશો.જેમ ફૂલ બેમાલૂમપણે ખીલે છે પણ હવામાં પોતાનો પરાગ પ્રસરાવવા આતુર રહે છે, તેમ તમે પણ હમેશાં વધતા રહેજો અને તમારા આત્માના પરાગ અનંતતામાં પ્રસરાવજો. વૃદ્ધિ પામવાની ઇચ્છાથી નહિ, પણ અનંતતા સાથેના તમારા સંબંધને લીધેજ તમારા તેજમાં અને સૌન્દર્યમાં વૃદ્ધિ થતી જશે. વધવાની ઇચ્છાથી વધવા જશો તો સ્વાર્થપરાયણતાનાં કઠણ પડ તમારા ઉપર જામી જશે અને તેમ નહિ કરો તો તમારોપવિત્ર સુવાસ દિનપ્રતિદિન વધતોજ જશે.

પાંચમા સૂત્રના પહેલા વાક્યમાં ભિન્નતાની ભાવનાનો નાશ કરવાનો ઉપદેશ છે, ત્યારે આઠમા સૂત્રમાં કહે છે કે: “એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો”

ઈ૦ અહીં દેખીતી રીતે બે વિરુદ્ધ વાતેા કહેલી છે; પણ તે એકજ સત્યની બે બાજુએા છે.

આપણે બીજાથી જૂદા છીએ,વધારે પવિત્ર છીએ,વધારે સંયમી છીએ-એ બધી ભૂલજ છે અને વસ્તુના અજ્ઞાનને લીધેજ એ ભૂલ ઉત્પન્ન થએલી છે. જ્ઞાનીને મન તેા બધાંએ એકજ વિરાટનાં ભિન્ન ભિન્ન અંગ છે. તફાવત-માત્ર ઓછાવધતા વિકાસનેાજ છે.જેઓ આપણી પાછળ છે તેઓ કાળે કરી-ને આપણી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશે અને કદાચ વધારે પ્રયત્ન કરે તેા આપણી આગળ પણ નીકળી જાય. વળી આપણે દરેકની સાથે આત્મિકદષ્ટિએ બહુજ નિકટના સંબંધથી જોડાયા છીએ,તેથી અન્યનાં દુઃખ અથવા પાપના આપણે પણ ભાગીદાર છીએ. આધુનિક સમાજની એવી વિકૃત સ્થિતિ થઇ ગઇ છે કે તેમાં પાપ અને દુઃખનાં કારણેા ઉભરાતાંજ જાય છે. આપણે જે ખાઇએ છીએ-જે વસ્ત્ર ધારણ કરીએ છીએ-જે નાણું આપણે કમાઇએ છીએ-તે સર્વની પ્રાપ્તિમાં આપણે અનેકની સાથે સીધી અથવા પરેાક્ષરીતે સંબંધ-માં આવીએ છીએ. આપણું અને બીજાએાનું જીવન એક વિપુલ જાળની માફક ગુંથાએલું છે; તેથી આપણે અન્યના જીવનની સાથે અનેક બાજુએથી સંપર્કમાં આવીએ છીએ. સેંકડેા યેાજનેાને અંતરે રહેતાં માણસેા કાર્ય-કારણની સાંકળથી નિકટના સંબંધમાં આવે છે. પાપ એ અજ્ઞાનનું અથવા શકિતના દુરુપયેાગનું પરિણામ છે. જેમને આપણે પાપી કહીને ધિક્કારીએ છીએ તેમના જેવા સંજોગેામાં આપણે હેાત તેા કદાચ આપણે પણ તેમજ કરત. દરેક જણ પેાતાનાથી બનતું કરે છે. કેાઇ સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ છેજ નહિ. પડતા માણસને ઉઠાડવાનેા પ્રયત્ન કરવેા અને હું તારાથી વધારે પવિત્ર છું એવા ગર્વનેા ત્યાગ કરવેા. કેાઇના દેાષ તરફ દષ્ટિ ન કરવી. આપણામાં પણ કયાં દેાષની કમી છે?

પણ "એકલા" "અળગા" ઉભા રહેવાનું કહે છે તે શું? આપણેા ઉદ્ધાર આપણા પેાતાનાજ પુરુષાર્થવડે કરવાનેા છે. એમાં કેાઇની મદદ ખપ નહિ લાગે.દરેક જણ પેાતાનાં શુભાશુભ કર્મનેા ભેાકતા છે અને તે પેાતાના અંત-રાત્માને તથા અનંતને જવાબદાર છે.દરેકની અંદર પરમાત્માનેા અંશ રહેલેા છે અને તેની પાસેથી જોઇતી સહાય અને પ્રેરણા દરેકને મળ્યાંજ કરે છે.

"ઈન્દ્રિયેાની સંવેદનાનેા નિરેાધ કરેા" અને આગળ તેનાથી વિરુદ્ધ અર્થ-વાળું કથન આવે છે.પહેલામાં શરીરનાં સુખ અને ઇન્દ્રિયેાના વિલાસના પ્રદેશથી

આગળ વધવાનો ઉપદેશ છે.સ્થૂળ આનંદમાંથી સૂક્ષ્મ આનંદમાં જવાનો ક્રમ બતાવ્યો છે.જેમ જેમ વિકાસ થતો જશે તેમ તેમ જે પદાર્થો એક અવસ્થામાં આનંદ આપતા તે અવસ્થાંતર થતાં લુખા લાગવા માંડશે. ઇન્દ્રિયો તેમનું કામ કેવી રીતે કરે છે અને બાહ્યજગતનાં આંદોલનો નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિસુધી કેવી રીતે લઇ જાય છે, તેનું નિરીક્ષણ કર્યાથી તમને ધીરે ધીરે જગતના પદાર્થોની નિઃસારતા સમજાવા માંડશે અને તેમના પ્રત્યેનો મોહ ઓછો થશે.

સૂત્રના અંતમાં "વૃદ્ધિ" વિષે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, તેનું તાત્પર્ય એ છે કે બીજાના કરતાં વધારે તેજસ્વી બનવાની, તેમને પોતાના મનોબળની મોહિનીથી વશ કરવાની વૃત્તિને દબાવવી; અને અંતર્યામીની પ્રેરણા પ્રમાણે પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ સ્વાભાવિકરીતે થવા દેવો. તેની સામે ખેંચતાણ કે તરફડાટ ન કરવો; પણ તેને શરણ જઇને તે જે દિશાએ દોરી જાય તે તરફ શાંતિથી પ્રગતિ કરવી અને મનમાં વિશ્વાસ રાખવો કે પોતાને શરણે આવેલાને પ્રભુ કદિ પણ કુમાર્ગે જવા દેતો નથી.

૯–જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૦–જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૧–જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૨–વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાંજ વિલસી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જો તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે. તે તમારાથી પર છે; કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારૂં અસ્તિત્વ ઓગળી જશે; તે અપ્રાપ્ય છે; કારણ કે તે તમારાથી દૂરનો દૂર જતો જાય છે. તમે તે જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરી શકશો પણ તમે જ્વાળાને સ્પર્શ નહિજ કરી શકો.

આ પુસ્તકના "સૂક્ષ્મઅંગ" નામના ખંડમાં જે આધ્યાત્મિક જાગૃતિવિષે અમે સૂચન કર્યું હતું તેના સંબંધમાં આ કથન છે. માર્ગ ઉપર પદારોપણ કર્યા પછી સૌથી મહત્ત્વનો લાભ જે સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે,તે આત્માની જાગૃતિનો છે. તેનું વિશેષ મહત્ત્વ એટલા માટેજ છે કે સાધકનો એ પહેલોજ જાતિઅનુભવ છે. તેણે અત્યાર સુધી જે જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તે માત્ર વાચન અથવા શ્રવણથીજ.તેનાથી તેને કાયમની વિશ્વદૃષ્ટિ તો પ્રાપ્ત થતી નથી;

પરંતુ આત્મજ્ઞાન જેવું કાંઇક છે એવો ચોખ્ખો અનુભવ થાય છે અને પોતાના આત્માના સ્વરૂપને જોઈ લે છે.

"જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો;" કારણ કે આત્મા એકજ સત્ય વસ્તુ છે અને તે આપણા દરેકમાં રહેલો છે. આગળ જતાં સૂત્રમાં કહ્યું છે કે: "વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાં વિલસી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જો તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે." જેમને સત્યની પ્રાપ્તિ કરવી છે, તેઓ શામાટે બહાર વલખાં મારતા હશે? ગુરુઓ, ઉપદેશકો શાસ્ત્રનાં થોથાં-એમાંથી શું અપરોક્ષ જ્ઞાન મળવાનું હતું? એ બધાં ઉપયોગી તો છેજ, પણ જે વસ્તુની આપણે પ્રાપ્તિ કરવી છે તે વસ્તુ તેમનાથી અપાય એમ નથી. ગુરુઓ પાસેથી અથવા પુસ્તકના વાચનથી તમને જરાક માર્ગનું સૂચન થાય પણ જે વસ્તુની તમને ભૂખ છે તે તો તમારી અંદર છે. તમે શ્રદ્ધાથી,આશાથી અને પ્રેમથી ત્યાં ક્યારે નજર કરો છો, તેની રાહ જોતી તે વસ્તુ તમારી અંદર બેઠેલી છે. તમારા અંતર્યામીના આદેશને શ્રવણ કરો; તેના પ્રકાશને વધાવી લો. એક તમારી પોતાની અંદર છે છતાં તમે તેને સારૂ બહાર શોધખોળ શામાટે કરો છો?

"જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો." "તે તમારાથી પર છે;કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારૂં અસ્તિત્વ ઓગળી જશે."તે સર્વદા તમારાથી પર છે.તમારાથી એટલે તમે તમારે પોતાને માટે અત્યારે જે અસત્ય સ્વરૂપ અર્થાત્ દેહાત્મભાવ માની લીધો છે, તેનાથી તે પરજ છે;પરંતુ જે ઘડીએ તમે તમારા ખરા સ્વરૂપને જોશો તે ઘડીએ તમારૂં માની લીધેલું ખોટું સ્વરૂપ કેવી રીતે રહી શકે? તે મિથ્યા સ્વપ્નની માફક ઉડી જશે અને નિર્બળતા તથા ક્ષુદ્રતાથી ભરેલા તમારા ખોટા અહંભાવને બદલે પવિત્ર ઓજસ્‌થી ભરપૂર આત્મદેવ આવીને ઉભા રહેશે. એટલાજ માટે કહ્યું છે કે મનુષ્યે પોતાની જાતને મેળવવા માટે પોતાની જાતને ગુમાવવી પડશે. ખરૂં જોતાં તે તમારાથી પર છેજ નહિ; તે તમારી અંદર છે;તમે પોતેજ તે છો; પણ આજે તમારી જાતને તમે જે સ્વરૂપથી ઓળખો છો, તેનાથી તે પર છે. થોડાં દૃષ્ટાંત આપીશું. એક નાનું બાળક મર્દ બનવા ઉત્સુક છે--પણ મર્દાઇ આજે તેનાથી પર છે અને છતાં તે બાળક ભવિષ્યનો મર્દ છે. મર્દાઇનાં બધાં તત્ત્વો તેની અંદર બીજરૂપે વિકાસની રાહ જોતાં બેઠેલાં છે. જે ઘડીએ તે બાળક વધીને

મર્દ બનશે તે ઘડીએ જે અસલનો બાળકભાવ હતો તે ક્યાં ગયો? ઉડી ગયો અથવા પુરુષભાવમાં મળી ગયો. જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા તે બાળક ઉત્સુક હતો, તેની પ્રાપ્તિને માટે તેને પોતાની જાતને (બાળકપણાને) ગુમાવવી પડી. કીડામાં પતંગિયું રહેલું છે–પણ તે તેનાથી અત્યારે તો પર છે. કીડો જ્યારે પતંગિયું બની જશે ત્યારે કીડો તો અદૃશ્ય થઇ ગયો હશે. આ દૃષ્ટાંત બહુ સાદાં છે; પણ સૂત્રનો ભાવાર્થ સમજાવવા માટે પૂરતાં છે.

"જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો." અપ્રાપ્ય વસ્તુની વાસના રાખ્યાનું ફળ શું એવો નાઉમેદીભરેલો વિચાર શરૂઆતમાં સાધકને ગુંચવણમાં મૂકેછે;પણ રહસ્ય સમજાયા પછી નાઉમેદીને ઠેકાણે નવો ઉત્સાહ આવી જાય છે. આગળ શું કહ્યું છે તે જુઓ:–"તે અપ્રાપ્ય છે;કારણ કે તમારાથી તે દૂરનો દૂર જતો જાય છે;તમે તે જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરી શકશો પણ તમે જ્વાલાને સ્પર્શ તો નહિજ કરી શકો." આત્માની આસપાસ જામેલાં રજસ્ અને તમસ્નાં પડ જેમ જેમ આછાં થતા જાય છે તેમ તેમ તેને પોતાના અતિભવ્ય સ્વરૂપની ઝાંખી થવા લાગે છે; પરંતુ એ અનુભવ તો તેના પ્રવાસનાં શરૂઆતનાં ચાર ડગલાં જેવો અલ્પજ છે; છતાં આટલા થોડા અનુભવથી તેને એટલો વિશ્વાસ આવે છે કે હવે પછીનો તેનો પ્રવાસ ઘણો સુખરૂપ બની જાય છે. જે પર્વતના શિખર ઉપર આત્મદેવનું મંદિર છે, તે તો હજી બહુ દૂર છે. આરંભમાં બહુ નજીકમાં દેખાતું હતું, છતાં જેમ જેમ અંતર કપાતું જાય છે, તેમ તેમ માર્ગ વિશેષ રમણીય બનતો જાય છે. અંતિમ સ્થાન તો હજી આઘેનું આઘેજ દેખાય છે; પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. દરેક પગલે આત્મજ્યોતિ ઝળકતી જાય છે અને આનંદનો આસ્વાદ વધતો જાય છે. અત્યારસુધી વાદળાંમાં છુપાઇ રહેલી કેટલીએ ટેકરીઓ નજરે પડતી જાય છે. ઓહો! બધી મજલ કાપવાની હશે એનો તો પહેલાં આપણને ખ્યાલ પણ નહોતો. પેલું એક ટેકરીનું શિખર દેખાય! ચાલો, ત્યાં પહોંચી જઇએ. આત્મદેવનું મંદિર પણ ત્યાંજ હોય એમ દેખાય છે.ત્યાં આવી પહોંચ્યા,પણ પેલું અંતિમસ્થાન ક્યાં? તે તો હજી આઘે રહ્યું. જેટલી મજલ કાપી તે કરતાંએ હજી વધારે બાકી રહી છે; પણ નિરાશા તો હોયજ નહિ. માર્ગ મળ્યો છે અને પ્રાપ્તવ્ય સ્થાન જોઇ લીધું છે. દૃષ્ટિ સદાએ તેના ઉપરજ છે.આગળ જતાં તમે જાણે તેજના પુંજની નજીક આવ્યા હો એવો તમને અનુભવ થવા માંડશે. તમે તે રશ્મિમાં સ્નાન કરશો પણ જ્યાંથી આ તેજનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, તે

જ્વાલા-તેને તમે સ્પર્શ નહિ કરી શકો. જ્યાંસુધી તમારામાં મનુષ્યપણું હશે ત્યાંસુધી તો તે અશક્ય છે; પણ તેથી શું થયું ? આગળ ધપો, આજ જ્યાં છીએ તે કરતાં કાલે આગળ અને કાલ કરતાં પરમ દિવસે વધારે આગળ. તમારી ભાવી સ્થિતિ એટલી આનંદમય છે કે તમારી કલ્પનામાં પણ તે ન આવી શકે; અને છતાં એ તે સ્થિતિ કાંઇ આખરની નથી. એક પછી એક ઉત્તરોત્તર ચડતી સ્થિતિઓ ચાલીજ આવે છે, તેની કલ્પના પણ થઈ શકતી નથી. જે પ્રકાશને જોવાનું તમને ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેને વધાવી લો. જ્વાલાને સ્પર્શ નહિ કરાય તેથી નાઉમેદ થશો નહિ. હજી તો પ્રકાશને પૂરેપૂરો જોવા જેટલાં તમારાં નેત્ર નથી ઉઘડયાં તો પછી જ્વાલાની તો વાતજ શી? આગળ વધો, વિકસિત થાઓ અને તે તેજરાશિ તરફ પ્રગતિમાન થાઓ.

૧૩-આત્મબળને માટે ભારે ઉત્સુકતા રાખો.

૧૪-શાંતિની પ્રબળ કામના કરો.

૧૫-સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો,

૧૬-પણ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે; તેના ઉપર સઘળા શુદ્ધ આત્માઓનો સરખો અધિકાર છે અને એ તેમની સામુદાયિક સંપત્તિ છે. શુદ્ધ આત્માઓજ જેનો ઉપભોગ કરી શકે, એવી સંપત્તિને માટે ભૂખ જગાડો કે જેથી કરીને સમષ્ટિ કે જે તમારૂં સત્ય સ્વરૂપ છે, તેને માટે તમે શ્રીનો સંચય કરી શકો. જે શાંતિની તમારે કામના રાખવાની છે તે શાશ્વત અને અક્ષુબ્ધ હોવી જોઇએ અને જેની અંદર માનસ-સરોવરમાં કમળ ખીલે તેમ આત્મપુષ્પ ખીલી શકે; અને જે બળની સાધકે ઉત્સુકતા રાખવાની છે તે એવું હોવું જોઇએ કે જેથી કરીને જગતની નજરમાં તે તુચ્છ લેખાય.

૧૭-માર્ગની શોધમાં રહો.

૧૮-વૃત્તિઓને અંતર્મુખી કરીને માર્ગ શોધી કહાડો.

૧૯-બાહ્યસૃષ્ટિ તરફ વૃત્તિઓને વાળીને માર્ગ શોધી કહાડો.

"બળને માટે ઉત્સુકતા રાખો." પણ એ બળ કયા પ્રકારનું? જે બળનો હેતુ સ્વાર્થસાધનાનો છે, તે તો તેના માલિકને ખરેખર મોટા શાપરૂપ છે. સાધકને જે બળની ઉત્સુકતા હોવી જોઈએ, તે તો આત્મબળ છે. જે લોકો સ્થૂળબળના ભૂખ્યા છે તેમની નજરમાં આ સૂક્ષ્મ, ઇન્દ્રિયાતીત આત્મબળ-

ની ભૂખ ધરાવનાર સાધક તુચ્છ દેખાય એ સ્વાભાવિકજ છે. જે બળને નજરે જોઇ ન શકાય અથવા ઇન્દ્રિયોવડે અનુભવી ન શકાય એવા આત્મબળને વિષે સામાન્ય જનતા અજ્ઞાન હોય છે, એવી અદૃશ્ય વસ્તુને માટે પ્રયાસ કરનાર તેમની નજરમાં મૂર્ખ દેખાયજ. લૌકિકબળના તરસ્યા સામાન્ય માણસો નિઃસ્વાર્થ હેતુને માટે જેનો ઉપયોગ થઇ શકે એવા બળને સમજી શકતા નથી; છતાં પણ લૌકિકબળ અને તેનાં પરિણામ બધાંએ કાળના સપાટામાં આવી જઇ એક પળવારમાં હતાં ન હતાં થઇ જાય છે અને આત્મબળ તો શાશ્વત રહે છે તથા સમયના વહનની સાથે તેના બળમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે. આત્મબળ એ સત્ય પદાર્થ છે,ત્યારે લૌકિક બળ એ તેનો પડછાયો છે અને છતાં દુનિયાના લોકો તેમની સાંકડી દૃષ્ટિને લીધે પડછાયાને મહત્ત્વનું સ્થાન આપે છે અને સત્ય પદાર્થ તરફ નજર પણ નથી કરતા. "જગતની નજરમાં તુચ્છ લેખાય" એ વાક્યનો એવો અર્થ નથી કે સાધકે તુચ્છ લેખાવાને વાસ્તે પ્રયત્નજ કરવો. તેણે તો તદ્દન નિરપેક્ષ રહેવાનું છે. જગત તેને કેવો ગણે છે,તુચ્છ ગણે છે કે મહાન ગણે છે,તેનો તેણે વિચાર પણ કરવાનો નથી.દુનિયાને તેને રસ્તે જવા દેવી.ભલે તે તેનાં રમકડાંઓથી રમે અને રાજી થાય. **જગત તમને કેવી દૃષ્ટિથી જુએ છે તેની દરકાર કર્યા વગર તમે તમારા આત્માની સાચી શકિત, જે તમારી અંદરજ રહેલી છે તેને પ્રાપ્ત કરો.**

"શાંતિની પ્રબળ કામના કરો" પણ તે શાંતિ એવી હોવી જોઇએ કે જગતના કોલાહલની વચ્ચે ઉભા ઉભા પણ તમે તમારી અંદર રહેલી નિગૂઢ શાંતિનો ઉપભોગ કરી શકો. તમે જગતમાં ગમે તે સ્થિતિમાં ઉભા હો—પ્રવૃત્તિસંગ્રામના સેનાપતિ હો કે સામાન્ય સિપાઇ હો—બધું સરવાળે તો સરખુંજ છે—તોપણ તમારી શાંતિ નિર્વાત દીપકના જેવી અખંડિત રહે. જ્ઞાનવાન અને સ્થિતપ્રજ્ઞ આત્માની શાંતિ માનસસરોવરના નિર્મલ, નિસ્તરંગ જલરાશ જેવી હોય છે અને જેમાં પવિત્ર આત્મપુષ્પ ખીલી શકે છે. આવી માનસિક સ્થિતિ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી જ્ઞાની ગમે તેવા આઘાતપ્રત્યાઘાતના ચિત્તને હલમલાવી નાખે એવા પ્રસંગોમાં પોતાના ચિત્તને અંતરના એક એકાંત ખૂણામાં પ્રવેશ કરાવી અવર્ણનીય શાંતિનો ઉપભોગ કરી શકે છે; કારણ કે તે બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયનાં સંવેદનની પેલી પાર ચાલ્યો ગયો છે. એવી રીતે લાંબા સમયના સાધન અને સંયમથી સ્થાપિત કરેલું

આત્માનું પવિત્ર મંદિર જગતનાં તેાફાની વાવાઝોડાના વખતમાં જ્ઞાનીને આશ્રય આપે છે. એકવાર પેાતાનું સત્સ્વરૂપ અને જગતનું મિથ્યાપણું અનુભવથી ઓળખી લેવાય એટલે એ મંદિરમાં પ્રવેશ કરવાની યેાગ્યતા આવે છે. વ્યાવહારિક જરૂરીઆતેાને લીધે જ્ઞાની પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી ગએલેા દેખાય તેાપણુ તે જળકમળની માફક તે પ્રવૃત્તિથી લેપાતેા નથી. તેનેા એક અંશ પ્રવૃત્તિનાં કાર્ય કરતેા હેાય તેજ વખતે તેનામાં રહેલેા વધારે દિવ્ય અંશ આ બધાં તેાફાનથી પર નિજાનંદમાં મસ્ત રહે છે. એવું શાંતિનું મંદિર તમારા હૃદયના પવિત્ર પ્રદેશમાં સ્થાપિત કરેા અને જ્યારે તમને આરામ અને શાંતિની જરૂર લાગે ત્યારે તેમાં પ્રવેશ કરી, બાહ્ય ઇન્દ્રિયેાનાં દ્વાર બંધ કરીને યથેચ્છ સુખશાંતિનેા અનુભવ કરેા. યેાગીએા આશીર્વાદ દેતી વખતે કહે છે કેઃ-" ॐ શાન્તિ તે આવાજ પ્રકારની શાંતિ છે.

"સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરેા." જો કેાઇ આટલુંજ વાક્ય વાંચે તેા તે કદાચ ભ્રમમાં પડી જાય કે આત્મજ્ઞાનની કથામાં વળી સંપત્તિ શાની ? પણ તરતજ તેનેા ખુલાસેા આવે છે કેઃ-" એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માએાનેાજ અધિકાર છે. ઇ૦ " આ ઉપરથી સ્પષ્ટ બેાધ થાય છે કે જે સંપત્તિનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે તે સ્થૂળસંપત્તિ તેા નહિજ; પણ આત્માની દિવ્ય સંપત્તિ હેાવી જોઇએ.હવે એ સંપત્તિ કયી? જ્ઞાન એજ આત્માની સંપત્તિ છે; બાકી બીજું બધું તેા મિથ્યા, મૃગજળ જેવું છે.એટલા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ભૂખ જગાડવાનેા સાધકને ઉપદેશ કરવામાં આવ્યેા છે; અને તે જ્ઞાન વિશુદ્ધ આત્માએાજ મેળવી શકે અને જીરવી શકે. બીજાએાનું તે તરફ લક્ષ પણુ જતું નથી અને એ જ્ઞાન કાંઇ એવું નથી કે તેને એક વ્યક્તિ પેાતાનીજ મિલકત બનાવી બેસે.એ જ્ઞાન તેા સર્વનું છે,એ તેા તમામ જ્ઞાનપિપાસુએાની સામાન્ય મિલકત છે, એમાં કેાઇનેા ઇજારેા હેાતેા નથી. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ગમે તેટલી તનતેાડ મહેનત કરી હેાય તેાપણુ તેના ઉપર સૈાનેા હક્ક સરખેા છે. વાયુ અને પાણી જેમ સૈાને માટે ખુલ્લાં છે, તેમ જ્ઞાન પણુ જેને જોઇએ તેને માટે સદાએ ઉપલબ્ધ છે. એ છે તેા અત્યંત મૂલ્યવાન વસ્તુ, એને મુકાબલે હીરામેાતી કશા હિસાબમાં નથી; પરંતુ જ્ઞાનીએા તેનું વિનામૂલ્યે વિતરણુ કરે છે. એનેા વિક્રય કરવાની જે ઇચ્છા કરે છે તે જ્ઞાનીજ નથી;કારણુ કે એ વસ્તુ એવી છે કે જે તેને માટે તૈયાર નથી તેને તે આપી શકાતી નથી; અને જે તૈયાર છે તે તેા જ્ઞાનના સાર્વજનિક ખુલ્લા

ભંડારમાંથી પોતાને હાથેજ જોઇએ તેટલું ખેંચી લે છે. એટલા માટેજ ખાસ ચેતવણી આપી છે કે:–સમષ્ટિને માટે શ્રીનો સંચય કરો." એ " શ્રી " એટલે બ્રહ્મવિદ્યારૂપી લક્ષ્મી. કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરે છે, ત્યારે તે પોતાના પિંડને માટે નહિ પણ સમગ્ર માનવજાતિનો તેમાં હિસ્સો છે એમ સમજતોજ હોય છે.એક બ્રહ્મજ્ઞાની પોતાના સમકાલીન તથા હવે પછી પેદા થનાર તમામ મનુષ્યોને કલ્યાણને પંથે જવામાં સહાયક થાય છે. તે જગતની શુભવિચારની સમૃદ્ધિમાં વૃદ્ધિ કરે છે.તમે જેમ તમારી અગાઉ થઇ ગએલા જ્ઞાનીઓના વિચારનિધિનો લાભ લો છો, તેમ તમારી પછી આવનારાઓ તમારી સંપત્તિનો પણ લાભ લેશેજ. આપણે એકજ વિચારનાં અણુઓ છીએ માટે એકનો લાભ તે સૌનો લાભ.

" માર્ગની શોધમાં રહો. " માર્ગ શોધવા પાછળ તનતોડ મહેનત તો કરવાનીજ; પરંતુ તમારા અંતર્યામીની પ્રેરણાને ધીરે ધીરે સ્વાભાવિકરીતે શરણ થઈનેજ. જેમ જેમ આત્મદેવના પ્રસાદની ભૂખ ઉઘડતી જાય તેમ તેમ તેના આદેશના શ્વાસ લેતા જજો અને તેના અખૂટ ઝરણામાંથી આચમન કરીને આત્મતૃષા છીપાવતા જજો. આકર્ષણના નિયમમુજબ જ્ઞાનનું શોષણ કરજો. તમે હૃદય ઉઘાડશો એટલે જ્ઞાન તમારી અંદર ચાલ્યું આવશે. તમે માગો એટલીજ વાર છે. તમારી પાસે આવતાં તમને કે તેને કોઈ ખાળી શકે એમ નથી. એમર્સન લખે છે કે: " જે તમારૂં છે તે તમારી પાસે ખેંચાઇ આવશે. દૃઢ શ્રદ્ધાવાન થાઓ. જગતમાં કંપતા ઝીણામાં ઝીણા નાદની લહરી તમારા અધિકારની હશે તો તે તમારા કર્ણકુહરમાં ગુંજ્યા વિના નહિજ રહે. પ્રત્યેક ઉક્તિ, પુસ્તક કે શબ્દ, જે તમને આશ્વાસન અને સહાય આપી શકે એવાં હશે, તે તમારી પાસે સીધે કે વાંકે માર્ગે પણ ચાલ્યાંજ આવશે. "

અને તમે અમુક સત્યને ગ્રહણ કરવા લાયક છો કે નહિ તેની પરીક્ષા એટલીજ કે તે સત્યનું સૂચન થતાંની સાથેજ જાણે કોઇ જૂની જાણીતી વાત તમારા સ્મરણભંડારમાંથી બહાર તરી આવતી હોય એવો અનુભવ થશે. એમ થાય તો જાણવું કે તમે તે સત્યના સાચા અધિકારી છો. કદાચ તે પૂર્ણ સત્ય ન પણ હોય; પણ જે વખતે જેટલા સત્યને માટે તમે અધિકારી હશો તે વખતે તેટલુંજ તમારા અંતરમાં વસી જશે. બાકીનું વળી યોગ્ય સમય આવ્યે ઉપલબ્ધ થશે. એકવાર પોતાના વ્યાખ્યાન વખતે એમર્સનને કહેવામાં આવ્યું કે, તમે જે જાહેર કર્યું તેને સિદ્ધ કરી બતાવો. તેના ઉત્તરમાં તેણે કહ્યું કે:

"મને વિશ્વાસ છે કે મેં એવો એક શબ્દ પણ નથી કહ્યો કે જેને સાબિત કરવાની જરૂર હોય." તેનો ઉત્તર સાચો હતો. સત્ય તો સ્વતઃસિદ્ધ હોય છે. જાગૃત થએલા આત્માને જે જે સત્યો કહેવામાં આવે છે, તેમાંથી જેને જેને માટે તે લાયક થયો હોય, તેટલાં તેને અંતઃપ્રેરણાથી આપોઆપ સમજાઈ જાય છે. કદાચ બીજાને અને પોતાને પણ તે યુક્તિથી ન સમજાવી શકે; પણ હું અમુક વાત સમજી ગયો છું એટલું તે સમજે છે.તેનું અંતઃકરણ તેની સાક્ષી પૂરે છે. આધ્યાત્મિક મનની ક્રિયા બુદ્ધિની વિરોધી નથી; પણ તે બુદ્ધિથી પર છે.જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ ન કરી શકે,ત્યાં તે જઇ શકે છે. પુસ્તકના વાચનમાં કે ઉપદેશના શ્રવણમાં જેટલું તમારી આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ કબૂલ કરે તેટલું તે વખતે સ્વીકારી લેજો; બાકીનું ભવિષ્યને માટે રહેવા દેજો. જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહ્યું છે,તેમાં જો સત્યનો અંશ હશે તો તે તમને વહેલુંમોડું પ્રાપ્ત થશેજ. અમુક બાબત તમારાથી ન સમજાય તેની કશી ચિંતા કરતા નહિ. જેનાથી તમારા અંતરના તાર ન કંપે તેને તરતને માટે બાજુએ મૂકજો. આ કસોટી દરેક પુસ્તક કે ઉપદેશને લાગુ પાડજો. આ પુસ્તકનું પણ તેમજ સમજવું. ઘણીવાર પરસ્પર વિરુદ્ધ વાતો વાંચવામાં કે સાંભળવામાં આવે તો તેને માટે કશી ગુંચવણમા પડતા નહિ. દરેક ઉપદેશકની પોતપોતાની સ્વતંત્ર પદ્ધતિ હોય છે; અને કેટલાક સાધક ઉપર અમુક ઉપદેશની અસર થાય છે, તો બીજાના મન ઉપર વળી બીજાની અસર થાય છે. સૌમાં સત્યના અંશ હોય છે; પૂરૂં સત્ય કહેનાર તો કોઇજ નથી. જેની પાસેથી જેટલું લેવાય તેટલું ગ્રહણ કરવું. કોઇનું પણ અંધશ્રદ્ધાથી અનુસરણ કરવું નહિ. બુદ્ધિની કસોટીએ તો બધાને ચડાવી જોવા. તમારૂં વ્યક્તિત્વ તો સાચવીજ રાખવું. પુસ્તકો, ઉપદેશકો, એ બધાંનો ઉપયોગ તો છેજ. તેઓ સૂચન આપે, વિચારમાળાના ખૂટતા મણકા કદાચ પૂરા કરી આપે, કોઇ કોઇ ગુંચો વખતે ઉકેલી આપે; પણ બાકીનું કામ તો તમારે પોતેજ કરી લેવાનું રહ્યું. તમારો આત્મા એજ તમારો સારામાં સારો અને સાચામાં સાચો ગુરુ છે. તેના ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખજો. તેના પ્રતિ શ્રદ્ધા, પ્રેમ અને આશાસહિત જોતાં રહો. દૃષ્ટિને અંતર્મુખ કરો—તમારી અંદર દિવ્ય જ્યોતિની ચિણગારી સદાએ ચમકતીજ રહે છે.

"વૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને .માર્ગની શોધ કરો." હમેશાં એકાંતમાં જઇને વૃત્તિઓને અંદર વાળો અને આત્માના ઝીણા અવાજ તરફ કાન દો.

તમને તેમાંથી ઘણી નવી નવી બાબતો જાણવા મળશે. એકાંતમાં તમારા આધ્યાત્મિક મનની પાંખડીઓ ઉઘડવા લાગશે અને તેમાં રહેલાં અનેક સત્યો તમારા જ્ઞાનપ્રદેશમાં ચાલ્યાં આવશે, બુદ્ધિ તેની તુલના કરીને ગ્રહણ કરશે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે બુદ્ધિ જડ છે પણ આધ્યાત્મિક મનના ચેતનથી ચેતનવંત બને છે. જેને સામાન્ય ભાષામાં "પ્રેરણા" કહેવામાં આવે છે, તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન આધ્યાત્મિક મન છે. કવિઓ, ચિત્રકારો, કલાવિધાયકો અને ધર્મોપદેશકો એ અખૂટ ઝરણામાંથી વિચારનું શોષણ કરી પોતાની બુદ્ધિદ્વારા તેને મૂર્તસ્વરૂપ આપે છે. ભવિષ્યવેધી દ્રષ્ટાઓનો કાર્યપ્રદેશ અહીંજ રહેલો છે. આધ્યાત્મિક મનના વિકાસદ્વારા બુદ્ધિ જે સત્યોને ઝીલવા સમર્થ નથી તે સત્યોનું અવધાન થઇ શકે છે.

પણ એની પાછળજ એથી કાંઈક વિપરીત કથન જોવામાં આવે છે. "વૃત્તિને બહિર્મુખ કરીને માર્ગ શોધી કહાડો." ગભરાશો નહિ. કશી ભીતિ નથી. તમે અનાદ્યનંત, અમર આત્મા છો. નીડર થાઓ. તમારી આસપાસના જગત તરફ દૃષ્ટિ ફેરવો. ત્યાં શું ચાલી રહ્યું છે, તેનું અવલોકન કરો અને તેમાંથી ઉપદેશ ગ્રહણ કરો. જગતનાં યંત્રો કેવાં ધમધોકાર ચાલી રહ્યાં છે, તેના વાણાતાણા કેમ ગુંથાય છે તે જોતા રહો. એમાં કશું ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી. એ બધીએ તે વિરાટની લીલા છે, ગભરાશો નહિ. ઉપદેશનો ભંડાર તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વેરાતો પડયો છે. જીવનની બધીએ કલાઓ જોતા રહેજો. કોઇ અલ્પ તો કોઈ મહત્—પણ બધાંએ તેનાં અંગો છે. જગતના વિવિધરંગી ચિત્રપટમાં અનેક રંગો પૂર્યા છે. કોઈ આછા તો કોઇ ઘેરા. કશુંએ નિષ્પ્રયોજન નથી. તળાવના કાદવમાં કમળ પાકે છે. કાદવ અને પાણીના સ્તરને ભેદી કમળનો દાંડો ઉપર આવે છે અને હવામાં પોતાની ખુશબો ફેલાવે છે. લોકોના પરસ્પર વ્યવહારને પણ જોતા રહેજો. તમે તમારી ઉંચી ભૂમિકામાંથી ચ્યુત ન થતા; પણ જેઓ તમારાથી નીચે હોય તેમના તરફ ધૃણાથી જોતા નહિ. જીવન એક છે. બધાંએ તેનાં અંગો છે. તમે પણ એક અંગ છો. જગતના તરંગપર રહ્યા રહ્યા તર્યા કરો. તમને તે નહિ ડુબાડે; કારણ કે તમે તો મેરુના શિખર ઉપર બેઠા છો. અંતર્મુખ થાઓ ત્યારે પણ બાહ્યસૃષ્ટિની અવગણના ન કરતા. બધુંએ સૌ સૌના સ્થાનપર જરૂરનું છે. તમારા આત્મમંદિરમાં વારંવાર જતા રહેજો ખરા, પણ ત્યાંથી બહાર આવવાના પ્રસંગે ડરશો નહિ.

૨૦-એકમાર્ગી થશો નહિ. કોઈ પણ એક માર્ગે સત્યની શોધ કરશો નહિ. દરેકને તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગ અનુકૂળ થઈ પડે છે. એકલી ભક્તિ કે એકલા ધ્યાનમાં માર્ગ રહેલો નથી; પણ સતત અભ્યાસ, સ્વાર્પણયુકત સેવા અને જીવનના બુદ્ધિપૂર્વક નિરીક્ષણમાં છે.કોઇ પણ એક માર્ગેથી નીસરણીનું એકજ પગથિયું હાથ લાગે છે.અનેક પગથીઆં હોય તોજ નીસરણી કહેવાય.માનવજાતના દોષ જેમ એક પછી એક ટળતા જાય તેમ તે પણ નીસરણીના પગથીઆની ગરજ સારે છે.માનવજાતના ગુણ પણ પગથીઆં છે. તે પણ ખપનાં છે.તેમના વગર પણ ચાલે નહિ; પણ જો તમને બીજાં સાધનોની સહાય ન હોય તો તેઓ માત્ર રસ્તાનું વાતાવરણ અનુકૂળ કરી આપે અને ભવિષ્યની મુશ્કેલીઓ દૂર કરે. એ ઉપરાંત વધારે બની શકે નહિ. જેને માર્ગ ઉપર ચડવું છે તેણે તો મનુષ્યમાં રહેલી તમામ શકિતઓનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવો ઘટે છે. પ્રત્યેક જીવ પોતાનો નિરપેક્ષરીતે માર્ગદર્શક છે, સત્યનો ઉપદેશક છે અને જીવનનો પ્રેરનાર છે; પણ એમ ત્યારેજ બની શકે કે જ્યારે તે પોતાના સમસ્ત વ્યકિતત્વને ઓળખી લે અને પોતાની જાગૃત થએલી,આત્માના ઓજસથી પવિત્ર બનેલી સંકલ્પશકિતવડે જાણી લે કે મારૂં વ્યકિતત્વ તે મારી જાત નહિ પણ સાધનના બળથી પોતાને માટે જે સમષ્ટિરૂપનો ઉદય કર્યો છે અને જેના વડે તે પોતાની વિકસિત બુદ્ધિથી વ્યકિતત્વની સાંકડી સીમા ઓળંગીને સમષ્ટિને ભેટવા યત્ન કરી રહ્યો છે,તેજ મારૂં સાચું વ્યકિતત્વ છે. જ્યારે તેને પોતાના પૃથક્ અને અનેક રીતે વિચિત્ર જણાતા વ્યકિતત્વનું રહસ્ય સમજાશે, ત્યારે તે માર્ગ ઉપર ચડયો છે એમ સમજવું.તમારા પોતાના નિગૂઢ અને ભવ્ય ઊંડાણોમાં ડૂબકી દઇને તેને શોધવાને મથો. તમામ અનુભવોને કસોટીએ ચડાવીને,ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીને તેને શોધો;કે જેથી કરીને તમને તમારા વ્યકિતત્વનું અને તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વિકાસને માટે મથી રહેલા વિરાટ શરીરનાં અંગોનાં સૃજન અને વિકાસનું રહસ્ય સમજાઇ જાય. તમે અને તેઓ

એકજ માનવકુલનાં બાલકો છો. સૃજન પ્રકૃતિનું અને આધિભૌતિક સૃષ્ટિના નિયમોનું અન્વેષણ કરો.તમારા પોતામાં ચળકતી નાની તારાકણીને ઉંડા ભક્તિભાવસહિત નમન કરો. સાવધાનપણે સાધન કરતાં કરતાં એ તેજ વિપુલ બનશે, ત્યારે તમે તમારા માર્ગની શરૂઆત જોઈ શકશો. એમ કરતાં કરતાં તમે જ્યારે તેને પેલે છેડે પહોંચશો, ત્યારે તો તે પ્રકાશ એકાએક અનંત પ્રકાશના રૂપમાં ફેરવાઇ ગયો હશે.

" એકમાર્ગી થશો નહિ." આ ચેતવણી ઘણીજ જરૂરી છે. દરેકને માટે તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગ અનુકૂળ પડે છે. એમ ઘણીવાર બને છે કે સાધક પોતાના માર્ગે પ્રગતિ કરે છે, પણ બીજા માર્ગવિષે કશું જાણતો હોતો નથી.પરિણામે તે સાંકડા વિચારનો, એકદેશીય અને ધર્માંધ બની જાય છે. પોતાને માર્ગે પ્રગતિ કરતાં કરતાં સત્ય તરફ જવાના બીજા માર્ગ તરફ પણ નજર નાખતા રહેવું; અને કોઇ ઠેકાણેથી કાંઇ ગ્રહણ કરવા જેવું મળી આવે તો તે સ્વીકારી લેવું; પણ જે પોતાને ન રુચે તેને વખોડવું તો નહિજ; **કેમકે સત્ય એકજ છે; પણ તેને બાજુઓ અનેક હોય છે.**

આ સૂત્ર અત્યંત મહત્ત્વનું છે અને અમારી ભલામણ છે કે તેનું એકવાર નહિ પણ વારંવાર વાચન કરતા રહેવું. પહેલી વારના વાચનથી જે રહસ્ય નહિ સમજાયું હોય, તે બીજી, ત્રીજી કે ચોથી વાર વાંચતાં સમજાઇ જશે.

આ ઉપદેશવાકયનું તાત્પર્ય એ છે કે જીંદગીને એકરંગી બનાવી ન દેવી; તેની અંદર વિવિધ રંગની ભાતો ભલે ચીતરાય. તમે એકાંતમાં તમારા આંતરિક જીવનના આનંદ ભલે ચાખ્યા કરો–પણ દુનિયાથી ભડકીને ભાગી જતા નહિ. તેમાંથી પણ તમારે ઘણું શીખવાનું છે.વળી દુનિયાને પણ તમારી જરૂર છે;માટે તમને દુનિયાના કામનો જે હિસ્સો મળ્યો હોય તેને પૂર્ણ કરતા રહો. તમારી વર્તમાન સ્થિતિ ઉપર પગ દઇનેજ તમે વધારે ઉંચી હાલત પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમે જગતના ચક્રના એક દાંતાને ઠેકાણે છો. ચક્રનો એક દાંતો ખાંડો હોય તો યંત્ર બરાબર કામ ન કરી શકે; માટે તમારે માથે આવેલું કામ એકનિષ્ઠાથી પૂર્ણ કરવું એ તમારો ધર્મ છે."તમારા સ્વભાવમાં રહેલા તમામ ગુણોનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવો." વેપાર, ધંધો, નોકરી અથવા વ્યવહારને લગતા કોઇ પણ કાર્યક્ષેત્રમાં જો તમે તમારા આત્મિક અનુભવનો ઉપયોગ ન કરી શકો તો નક્કી જાણજો કે તમારા અનુભવમાં

અગર તમારા સ્વભાવમાં, બેમાંથી એકમાં કાંઈક દોષ છે. તમારા જીવન-નો મર્મ જગત સમજી જાય એવી આશા કદિ રાખતાજ નહિ. બીજાના મન ઉપર તમારા વિચાર ઠસાવવાનો આગ્રહ કદિ રાખતા નહિ. બચ્ચાંને માટે તો દૂધજ હોય. **તમારી આસપાસના ઘણા ખરા માણસો હજી આધ્યાત્મિક રીતે જન્મ્યાંજ નથી અને કેટલાંક તો તરતનાં અવતરેલાં** બાળક જેવાં છે. જ્યાં ત્યાં તમારી ધાર્મિક જાગૃતિની જાહેર ખબર વાંચતા ફરતા નહિ. જગતના વ્યવહારને બાળકના ખેલ જેવો તમે ભલે મનથી સમજો; પણ જાણે તમને પણ તેમા રસ પડતો હોય એમ તેની અંદર ભળી જજો.

વીસમું ઉપદેશવાક્ય એટલું બધું સ્પષ્ટ અને વિગતવાર છે કે તેને વિવેચનની ઝાઝી જરૂર રહેતી નથી. તેનાં અંતિમ વાક્યો ઘણાંજ અર્થગંભીર છે. તમારા આત્માની પ્રેરણાનું ધીરે ધીરે શરણ લેતા જજો અને જે પ્રકાશ તમારી અંદર ચળકી રહ્યો છે, તેનાવડે જે કાંઈ જોવા જેવું છે તે બધુંએ જોઈ શકાશે.

अध्याय ३ जो–अंतर्यामीनो अवाज

૨૧–તોફાન શમી ગયા પછી જ્યારે શાંતિ વ્યાપી રહે ત્યારેજ પુષ્પને ખીલવાની રાહ જોજો; તે અગાઉ નહિ. તે અંકુરિત થશે, ઉગશે, તેની શાખાપ્રશાખાઓ ફેલાશે અને વાવાઝોડાં વીંઝાતાં હશે અને સંગ્રામ મચી રહ્યો હશે તે વખતે તેને કળીઓ પણ બેસશે; પણ માણસનું સમસ્ત વ્યક્તિત્વ પૂરેપૂરૂં પીગળીને તેનું નામનિશાન ન રહે, જે દિવ્ય અંશવડે મહત્ત્વના અનુભવ અને પ્રયોગને માટે તેની ઉત્પત્તિ થઇ છે, તેને સ્વાધીન તે ન થઈ જાય-તેની બધી પ્રકૃતિ તેના આત્માને પૂરેપૂરી શરણ ન જાય, ત્યાંસુધી તે પુષ્પ ખીલી શકતું નથી. ઉષ્ણપ્રદેશોમાં જ્યાં કુદરત તેનું કાર્ય નજરે જોઇ શકાય તેટલી ત્વરાથી કરે છે, ત્યાં વરસાદની ગાજવીજ અને તોફાન શમી ગયા પછી જેવી અગાઢ શાંતિ પથરાય છે,તેવી શાંતિ વ્યથાથી વીંધાઇ ગયેલા આત્માને પ્રાપ્ત થશે. એવા ગાઢ શાંતિના

અવસરમાં તે અતિ મહત્ત્વનો બનાવ બનશે કે જેનાવડે આત્માને માર્ગ ઉપલબ્ધ થયો છે,એવી પ્રતીતિ થશે. તેને ગમે તે નામથી ઓળખાવો. જ્યાં વાણી પહોંચતી નથી, ત્યાંથી ગુંજતો એ શબ્દ છે; રૂપરંગ વગરનો એ પ્રભુનો દૂત છે—અથવા તો આત્માનું ઉઘડેલું એ પુષ્પ છે. વાણીથી, દૃષ્ટાંતથી એને સમજાવી શકાતું નથી; પણ પ્રચંડ તોફાન ઘુમતાં હોય તે વખતે તેની ઇચ્છા અને આકાંક્ષા રહે છે અને શાંતિમાં તેનો અનુભવ થઇ શકે છે. એ શાંતિ એક ક્ષણવાર ટકે કે યુગપર્યંત ચાલુ રહે; પરંતુ તેનો એકવાર અંત આવશે; છતાં પણ તેમાંથી મેળવેલું બળ તો કાયમનુંજ છે. એવી લડાઇઓ અનેક વાર લડવું પડશે. વચ્ચે વચ્ચે કુદરત શાંતિ ધારણ કરતી રહેશે.

આ ઉપદેશવાક્યમાં તીવ્ર સાધનને પરિણામે પ્રાપ્ત થતી આત્મિક જાગૃતિનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. વરસાદની હેલી શમી ગયા પછી જેમ મેઘધનુષ્ય તણાય છે, તેમ તુમુલ માનસિક સંગ્રામ શમી ગયા પછી આત્મા ગાઢ શાંતિ અનુભવે છે.

તોફાન શમી ગયા પછી (અને તે વખતેજ) જે પુષ્પના ખીલવાની વાત આવે છે તે આત્મિકજાગૃતિ છે. એને માટે જીવ કેટલાએ યુગથી મથન કરી રહ્યો હતો— જેને માટે બીજ રોપાયું, પછી તેના અંકુર ફુટયા, સ્થૂળતાનાં પડ ચીરીને અંકુરે બહારના શુદ્ધ પ્રદેશમાં ડોકિયું કર્યું;તેની એક પછી એક પાંખડીઓ ઉઘડતી ગઇ—આખરે ઝીણી આત્માની કલિ બેઠી.તે પળથી તેનો ખરો વિકાસ શરૂ થયો.

આત્માની જાગૃતિરૂપી કલિનું બેસવું—પ્રકાશનાં પહેલાં કિરણનું ફૂટવું-એ જીવની ઉત્ક્રાન્તિના ઇતિહાસમાં બહુજ મહત્ત્વનો સમય છે. ભારે માનસિક તોફાનો અને વાવાઝોડાં શમી ગયા પછી જે શાંતિનો થોડો કાળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે વખતે એ બનાવ બને છે. એ શાંતિના કાળમાં જીવની ઉત્ક્રાન્તિને લગતો એક અતિ ગંભીર પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. હે વાચક ! તમારા જીવનમાં પણ એક વાર એવો પ્રસંગ આવીને ઉભો રહેશે. તમારા જીગરમાં પ્રથમ આત્મિક અશાંતિનું પ્રબળ વાવાઝોડું ઉત્પન્ન થશે; ગાજવીજ સાથે વરસાદ તૂટી પડશે; જૂનાં પદાચન્હ ધોવાઇ જશે; ચારે દિશાઓ ઘનઘોર બની જશે; તમારાં એકે એક આશ્રયસ્થાન ઉખડીને પાયમાલ થઇ જશે અને

તમારે આધાર કે વિશ્રાન્તિ લેવા એક પણ સ્થળ સલામત નહિ રહે. એવી આત્મિક મંથનની કાળરાત્રિમાં જ્યારે તમને આખું જગત શૂન્ય ભાસશે અને આ પ્રચંડ વાવાઝોડામાં તમે એકલા, નિઃસહાય, નિરાધાર બનીને ઉભા હશો તે વખતે બુદ્ધિથી જે અગોચર છે, એવી શાંતિ તમારી સમીપ આવે છે એમ જાણજો. તેનાવડે તમે તમામ સંતાપ અને કષ્ટને વિસરી જશો. તમારી કસોટી થઈ ગઈ. તમે તરી પાર ઉતરી ગયા. પછી તમે એ શાંતિજન્ય સુખ ચિરકાળપર્યન્ત ભોગવ્યા કરશો. તે વખતે અંધશ્રદ્ધાનો કાળ પૂરો થઈ ગયો હશે અને અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન લેવાનો અધિકાર તમે પ્રાપ્ત કર્યો હશે.

વખરી વાણીવડે એ ઉંચા પ્રકારના આત્મિક અનુભવોનું વર્ણન કરવાનું કાર્ય ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. ઉપર કહી તેવી સ્થિતિનો અનુભવ કરનાર એમર્સન તેને વિષે લખે છે કેઃ—“ જે લોકોએ એ અવસ્થાનો અનુભવ કર્યો નથી, તેમને આ અવસ્થાનો ખ્યાલ આપવા સારૂ કોઈ અનુભવી ગમે તેટલું કહે તોપણ તે નિરર્થક છે. હું તો બોલી શકતોજ નથી. મારા શબ્દોમાં તે ભવ્ય સ્થિતિને વર્ણવવાની તાકાત નથી. શબ્દો તો જડ અને અપૂર્ણ છે. * * * * પરાવાણીનો વ્યવહાર મારાથી થઈ શકતો નથી; છતાં પણ વૈખરી વાણીવડે આત્મદેવના કૈલાસધામનું સૂચન કરવાની અને સર્વોત્કૃષ્ટ સત્યની કેટલીક અતીન્દ્રિય સુસ્પષ્ટ અને ચેતનવંત બાબતોનું વર્ણન કરવાની મને ઈચ્છા થાય છે.” એમાં બુદ્ધિનું કામ નથી. આવી વાતો તો અનુભવથીજ સમજી શકાય; છતાં પણ આત્માની જાગૃતિને લીધે જો બુદ્ધિએ ઉંચી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કર્યો હોય તો તે થોડુંઘણું ગ્રહણ કરી શકે છે.

આ અવસ્થાનું વર્ણન કરવાનું કામ કેવું દુષ્કર છે એ વાત જે જાણે છે, તેની કલમ તો ધ્રૂજશેજ.આત્માનુભવની બાબતોને સ્થૂળભાષામાં વર્ણવવાનો પ્રયત્નજ મિથ્યા છે. આ પુસ્તકના આગલા ખંડમાં એ અવસ્થાનું યથાસાધ્ય સૂચન અમે કરી ગયા છીએ અને ફરીથી તે વાંચી જવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

પુષ્પના ખીલતા પહેલાં “ તોફાન ” થાય છે એવું જે કહેવામાં આવ્યું છે તેમાં શું રહસ્ય રહેલું છે, તે હવે આપણે વિચારીએ. જીવ વિકાસક્રમમાં વધતો વધતો સાહજિક મનના વિવિધ સ્તરમાંથી બુદ્ધિના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે. જીવનના મહત્ત્વના પ્રશ્નો સાથે સાહજિક મનને કશો સંબંધ નથી. તેનું કાર્યક્ષેત્ર શરીરનું પોષણ અને સંરક્ષણ કરવાનું છે. તેટલા પૂરતાં સાધન તેને મળી આવે તો પછી બીજાની તેને જરાએ પરવા હોતી નથી;પણ આ અવસ્થા

વધારે વખત ટકતી નથી. જીવ જ્યારથી બુદ્ધિની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારથી તેની મનોવ્યથાની શરૂઆત થાય છે. તેના મનમાં હવે નવા નવા પ્રશ્નો જાગે છે અને તેના ઉત્તરને માટે તે માથું પટકી નાખે છે. બીજાના ઉત્તર જ્યાંસુધી તેની બુદ્ધિમાં પ્રવેશ ન કરે ત્યાંસુધી તે સ્વીકારવાની ના પાડે છે. તેને જરાએ કળ વળતી નથી. આનું "કારણ શું ?" ફલાણાનું "કારણ શું ? " એવા પ્રશ્નો તેના હૃદયને વલોવી નાખે છે; પ્રાણને રુંધી નાખે છે. આવી અવસ્થાનું ટૉલ્સ્ટૉય મનોવેધક ભાષામાં વર્ણન કરે છેઃ–"મનુષ્યનો બુદ્ધિનો અંશ વિકસિત થઇને તેના જીવનનો નિયામક બનતાં સાથેજ તેને માટે અવનવાં કાર્યક્ષેત્રો ખુલ્લાં થઇ જાય છે અને વાસનાઓ પણ સહસ્રગણી વધી જાય છે.વર્તુલની રેષાઓની માફક તેમની સંખ્યા પણ અપાર હોય છે અને તેમના વેગથી ધકેલાતું મનુષ્યનું મન સચિંત અને સખેદ બનીને નવી નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન કરીને તેમને તૃપ્ત કરવાનો યત્ન કરે છે. તે બિચારો એમ સમજતો હોય છે કે આ વાસનાઓને તૃપ્ત કર્યાથી મને સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થશે.'' પણ શાશ્વત સુખ આ રીતે મળેજ કેમ ? જીવને નહિ સમજાવી શકાય એવી કોઇક વસ્તુની ભૂખ પ્રગટે છે.તે વસ્તુ કયી તેની તો તેને પોતાને ખબર હોતી નથી; પણ તે એક પછી એક અખતરા કર્યે જાય છે; છતાં તેના અંતરની બેચેની જેવી ને તેવીજ હોય છે. તેનામાં રહેલો દૈવી અંશ તેને એક એક ઉંચી વાસનાઓ તરફ આકર્ષે છે; પણ બિચારી બુદ્ધિ પોતાની શકિત ઉપરાંત વધારે ઉચ્ચ વસ્તુની કલ્પના કરી શકતી નથી; તેથી તે પેલા દૈવી અંશની પ્રેરણાને દબાવી દેવા મથે છે. આ રીતે બુદ્ધિ અને દૈવી અંશની પ્રેરણાની વચ્ચે ઝોલા ખાતો જીવ સુખશાંતિને માટે વલખાં મારતો ભવાબ્ધિમાં રવડે છે. હજી તેને ખબર નથી કે બુદ્ધિના કરતાં વધારે ઉંચાં તત્ત્વો તેની અંદર રહેલાં છે, કે જેમનો વિકાસ થયા પછી તેમની મદદથી, જે વિષયને સમજવા એકલી બુદ્ધિ અસમર્થ હતી,તેને તે સમજી શકે છે અને ત્યારેજ જીવને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પુસ્તકના વાંચનારાઓમાંથી કેટલાએકને પોતાની આવીજ જાતની મનોવ્યથા યાદ હશે. તેમના જીવનમાં પણ એવી કેટલીએક પળ આવી હશે કે જ્યારે તેમના અંતરના " પ્રાણ રૂંધતા" પ્રશ્નોનો ઉત્તર દેવા તેમની બુદ્ધિ અશક્ત નિવડી હશે. લોહપિંજરમાં પૂરાએલાં પંખીની માફક તેમણે છુટા આકાશમાં ઉડવા સળીઆ સાથે માથાં પટકયાં હશે. જેમને આવા અનુભવો

થયા નહિ હેાય તેમની પણ વહેલીમેાડી દશા આવી થયા વગર રહેનાર નથી. હજી આપણામાંથી ઘણાંનાં જીવનમાં અધ્યાયના આરંભમાં વર્ણવેલાં તેાફાનેા શમ્યાં નથી. હજી વાવાઝેાડાં વીંઝાય છે. જેમને આપણે શાશ્વત અને વિશ્વાસપાત્ર માનતા અને જેમના ઉપર આપત્તિના સમયમાં આધાર રાખવાની આશાએા બાંધતા, એવા કેટલાએ સલામતીના કિલ્લા વાવાઝેાડાના ઝપાટામાં જમીન-દેાસ્ત થઇ જાય છે અને કયાં હતા તેનાં નામનિશાન પણ નથી જડતાં. આવા સમયમાં એકજ આશા અને એકજ ભરેાંસેા તે પિતાના ગેબી હાથની મદદ ઉપર છે, જે તેાફાનની વખતે કર્ણધાર બનીને કેટલાંએ વહાણને ખરાબાની સાથે અથડાતાં ઉગારે છે. આવાજ ભાવથી પ્રેરાઇને ન્યૂમેને જાણે પેાતાનાજ જેવા આત્માએાના દિલના ઉદ્‍ગાર નીચેની પ્રાર્થનામાં ગાયા હેાય તેમ તે “ પ્રેમલ જ્યેાતિ ” ને સંબેાધીને કહે છે.

પ્રેમલ જ્યેાતિ તારેા દાખવી, મુજ જીવનપન્થ ઉજાળ;
દૂર પડયેા નિજધામથી હું ને, ઘેરે ઘન અંધાર;
માર્ગ સૂઝે નવ ઘેાર રજનીમાં, નિજ શિશુને સંભાળ;
મારેા જીવનપન્થ ઉજાળ.
ડગમગતેા પગ રાખ તું સ્થિર મુજ, દૂર નજર છેા ન જાય;
દૂર માર્ગ જોવા લેાભ લગીર ન, એક ડગલું બસ થાય,
મારે એક ડગલું બસ થાય.”

પણ આ વિશ્વમાં કેાનેા અંત નથી આવતેા ? એ તેાફાન અને વાવાઝેાડાં પણ કાળે કરીને શમી જાય છે અને વાદળાંના ઘેરા આવરણને ભેદીને પ્રકાશનું આછું કિરણ ચળકે છે તથા પ્રવાસીના પગ આગળના માર્ગને અજવાળે છે. તેને માટે નવેા માર્ગ બતલાવે છે. હજી આખા માર્ગપર પ્રકાશ નથી પડયેા; પણ તેના એક એક ડગલા ઉપર અજવાળું ઉતરતું જાય છે અને તે પ્રવાસી નવીન દેશમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી સ્થિતિવિષે લખતાં એક વિદ્વાન લખે છે કેઃ–“તેને તરતજ ખબર પડી જાય છે કે હું હવે તદ્દન નવા અને અજાણ્યા પ્રદેશમાં આવી ચડયેા છું. અહીં બધું નવેનવું છે. તેના મિત્રો અને તેની વચ્ચે લાંબુ અંતર પડી ગયું છે. તે તેમને બેાલાવે છે કે ચાલ્યા આવેા પણ કેાઇ તેનું સાંભળતું નથી. ઉલટા દૂર રહ્યા રહ્યા તેએા તેની દયા ખાય છે અને તેની સલામતીને માટે ચિંતા કરે છે. તેએા તેને હાથના ઇસારાથી પાછેા બેા-લાવે છે, પણ તેની પાછળ આવવાની તેએા હિમ્મત કરી શકતા નથી; પણ

પેલા પ્રવાસીમાં નવું બળ આવી ગયું હોય છે. તેના પગમાં નવો વેગ આવ્યો છે. તે કયી તરફ જાય છે તેની તો તેને કશી ખબર નથી, પણ તેના અંતરમાં અનોખો આનંદ છવાઈ ગયો હોય છે અને તે કશાની પરવા કર્યા વગર માર્ગ કાપ્યે જાય છે."

આધ્યાત્મિક મનમાંથી નીકળતા પ્રકાશનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો તે સાધકને સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર લઈ જાય છે.આત્માનો પ્રકાશ હમેશાં સાચો-જ રસ્તો બતાવે છે; પણ ઘણાંજ થોડાં માણસો તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખીને ચાલે છે.તેના પ્રકાશની જેઓ રાહ જોતા હોય અને આશા તથા વિશ્વાસસહિત તેની દિશામાં મીટ માંડીને બેઠા હોય તેઓ તેને જોઇ શકે છે. એ આત્મ-તેજના દર્શન ઉપર સૌનો સરખો અધિકાર છે અને પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન યુગમાં ઘણા લોકોએ એ તેજનો અનુભવ કર્યો છે.

હું આત્મા છું,એવું પોતાના ખરા અસ્તિત્વનું ભાન થવા લાગે છે,ત્યારે જાણવું કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના ઉઘાડનો સમય પાસે આવી લાગ્યો છે."મારે આત્મા છે" એમ નહિ પણ "હું આત્મા છું" એવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે આત્મિક જાગૃતિની પ્રાથમિક દશાની શરૂઆત થઇ કહેવાય.

આત્મપુષ્પના વિકાસના સંબંધમાં બે અવસ્થાઓનું અનુભવીઓ સૂચન કરી ગયા છે; વાસ્તવિકરીતે તે એકબીજાથી ભિન્ન નથી અને કેટલીક વાર તો તે એકબીજાની સાથે ઓતપ્રોત પણ થઇ જાય છે. પહેલી અવસ્થામાં "હું આત્મા છું" અને બીજી અવસ્થામાં "હું આખા બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહ્યો છું" એવો અનુભવ થાય છે. આ બે અવસ્થાઓનું સાદું, અધુરૂં વર્ણન કરવાનો અમે યત્ન કરીશું; કારણ કે અમે કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે એ અવસ્થાનું વર્ણન કરવા વાણી અસમર્થ છે અને જેમને હજી અનુભવ નથી થયો તેઓ સમજી પણ નહિ શકે.

"હું આત્મા છું" એ અનુભવને પુષ્પની કળી કહીએ તો "હું બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહ્યો છું" એ અનુભવને સંપૂર્ણ રીતે વિકસેલા પુષ્પની ઉપમા આપ-વી પડશે.જેમને આત્માના અસ્તિત્વનો અનુભવ નથી થયો,તેઓ એમ માનતા હોય છે કે આપણે આત્મા છીએ, એવું બુદ્ધિવડે અથવા શ્રદ્ધાથી સમજી લેવા ઉપરાંત એમાં કાંઇ વિશેષ નથી; પણ એ વસ્તુજ કાંઈ ઓર પ્રકારની છે.એકલી બુદ્ધિનો ઉકેલ અથવા શ્રદ્ધાનું બળ જે કાંઇ ગ્રહણ કરી શકે તેના કરતાં પણ તે કાંઇક વધારે છે. એ જ્ઞાન છે; અનુભવ છે; પોતાના અમરપણાનો

સાક્ષાત્કાર છે. બસ, આ જગ્યાએ હવે શબ્દો કામ નથી લાગતા. માનવ-જાતિને આ અવસ્થાનો અનુભવ ન હોવાથી હજી એને લગતા શબ્દોની પણ રચના નથી થઇ. પ્રેમ, સૈાન્દર્ય વગેરે ભાવનાઓ પણ જેમણે નથી અનુભવી તેમને વાણીવડે નથી સમજાવી શકાતી. આ વસ્તુ કેવળ અનુભવનોજ વિષય છે. જેણે આત્માનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેને અમરપણાનો, શાશ્વતપણાનો અનુભવ થાય છે; પણ તે બીજાને સમજાવી શકતો નથી. જન્મથી આંધળા માણસને પ્રકાશ શી વસ્તુ છે,એ સમજાવતાં જેટલી મુશ્કેલી પડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી આ વિષય બિનઅનુભવીને સમજાવતાં પડે છે. જેમને આવા પ્રકારની આત્મિકજાગૃતિનો અનુભવ થયો હશે, તેઓ અમારી મુશ્કેલીનું માપ કહાડી શકશે.

એક માણસને એકાએક આવી સ્થિતિનો અનુભવ થયો, ત્યારે તેને જે વિચિત્ર પ્રકારની મુંઝવણ થઈ હતી,તેનું વૃત્તાંત અમારા જાણવામા આવ્યું છે. તેની સાથે સહાનુભૂતિ રાખનાર અગર સલાહ આપનાર કોઇ ન હતું. તેનો વ્યવસાય વ્યાપારનો હતો અને તેની પરિસ્થિતિ પણ બધા દુનિયાદારીના માણસોની હોય છે તેવી હતી. એકાએક તેના મનના પડદા ચીરીને જાણે કોઇ પ્રકાશ આવતો હોય, એવું તેને જણાવા માંડયું. તેને પોતાના અસ્તિત્વનું અપરોક્ષ ભાન થવા લાગ્યું.તે ઘણો અકળાયો.તેનામાં આ કયી જાતનો ફેરફાર થયો તેની તેને કશી સમજ પડે નહિ.તેને એમજ થયું કે હું ગાંડો બનતો જાઉં છું. તેને આં અવસ્થામાં આનંદ તો ઘણો થતો. તે એમ ધારતો હતો કે આ અવસ્થા ઝાઝો વખત નહિ ટકે; પણ તેવું કશું થયું નહિ. તેણે પોતાનો વેપાર-રોજગાર સમેટી લેવા માંડયો. એવામાં એકાએક તેના હાથમાં એક પુસ્તક આવી પડયું. તેમાં તેના લેખકે આવી અવસ્થામાંથીજ પ્રકટ કરી શકાય એવા ઉદ્‌ગાર કહાડયા હતા. બીજા સામાન્ય માણસોને આ લખાણ અર્થવગરનું લાગતું હતું; પણ "જ્ઞાનની દૃષ્ટિ જ્ઞાનીએ ઓળખી" તે પ્રમાણે બેઉની સમાન અવસ્થા હોવાથી પેલો માણસ તો એ લખાણનું રહસ્ય સમજી ગયો અને બોલ્યો:—"શાબાશ, તું પણ મારા જેવો ગાંડો દેખું."

આવી જાતના અનુભવ આપણે જાણીએ છીએ તે કરતાં વધારે માણસોને થયા હોય છે; પણ તેઓ લોકોના ઉપહાસના ભયથી બીજાને કહેતાં સંકોચાય છે. જેઓ આ બાબતમાં કાંઇ ન સમજતા હોય તેમના આગળ પોતાના અનુભવની વાતો કરવી પણ ન જોઇએ.દુનિયાના તમામ ધર્મોમાં આત્માના અમર-

પણાનો ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે; છતાં જે માણસ આવી જાતનો સાક્ષાત્કાર કરે તેનો ઉપહાસ થાય એ કેવી વિચિત્ર વાત છે! પણ ખરૂં જોતાં આત્મજ્ઞાન ઉંડું નથી ઉતર્યું. લોકો માત્ર મોઢે મોઢેથી માને છે અને વ્યવહારમાં તો માનનાર અને નહિ માનનાર સૌ એકસરખું આચરણ કરે છે.

હમણાં જે માણસની વાત કહી તે ઉપરથી બધાને આવી અવસ્થાનો એકાએક અનુભવ થઈ જાય છે, એમ ન સમજવું. સામાન્ય રીતે તો એ પ્રકાશ બહુજ ધીમે ધીમે સ્પષ્ટ થવા લાગે છે; પણ એકવાર તેનો અનુભવ થયા પછી તે માણસ તદ્દન બદલાઈ જાય છે. જાણે તે અસલનો માણસજ ન હોય. તેના સ્વભાવમાં થએલો ફેરફાર તેનાં કાર્યોમાં જણાઇ આવે છે. તે પહેલાં કરતાં વિશેષ પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ રહે છે. જે જે વાતોથી તેની આસપાસનાં માણસો વ્યગ્ર થઈ જાય છે, તેની તેના મન ઉપર કશી અસર થતી નથી. શોકના પ્રસંગો આવે પણ તે વખતે બીજાઓને જેટલો શોક થાય તેટલો તેને થતો નથી. આથી કરીને લોકો તેને કઠણ હૈયાનો કહી વગોવે છે.× ખરૂં જોતાં તો તેના હૈયામાં પ્રેમ અને દયા બીજાના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. જગતને તે હવે જૂદાજ દૃષ્ટિબિંદુથી જુએ છે. ભય તો તેને હોતોજ નથી. તેની આસપાસના માણસો તેને બેફિકરો કહે છે. દિશા અને કાલનો તેની દૃષ્ટિએ કશો અર્થ નથી. અનંતતાનું જેને દર્શન થયું હોય તેને દિશા અને કાળના વિભાગ કેવા? એવાં માણસોએ પોતાના વિચાર ગુપ્તજ રાખવા; નહિ તો લોકો તો એમજ કહેવાના કે એનું ભેજું ખસી ગયું છે.

આ અવસ્થાની એક બીજી પણ વિશેષતા છે. બીજાનાં લખાણમાં જો આત્મજ્યોતિની ચમક હોય તો આવાં માણસો તેને ઝટ લઇને પારખી કહાડે છે. સામાન્ય માણસોને જે સાહિત્યમાં સુંદર ભાષા અને મધુર શબ્દરચનાસિવાય બીજું વધારે ન દેખાતું હોય ત્યાં આવાં માણસો આત્માનો

× આ પ્રસંગે એક જીવન્મુક્ત જેવા ગૃહસ્થની વાત કહેવાની લાલચ નથી રોકી શકાતી. તેનો એકનો એક પુત્ર કોલેરાથી મરણ પામ્યો, તે દિવસે અગાઉના સંકેત પ્રમાણે કોઈ સાર્વજનિક કાર્યને માટે જાણીતાઓની નાની સભા તેને ત્યાં રાખી હતી. સૌ આવ્યા. સભાનું કામ ચાલ્યું. પેલા ગૃહસ્થે પણ કાંઇજ ન બન્યું હોય તેમ શાંતચિત્તે સભામાં બેસી વાતો કરી.

કાર્ય પૂરૂં થયા પછી તેણે કહ્યું:–"મારા પુત્રનું મરણ થયું છે. ચાલો, તેને અગ્નિસંસ્કાર કરી આવીએ."

સંદેશ તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે. કેટલાક લેખકોને આછી આત્મિકદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઇ હોય છે, જેઓ લખતી વખતે અમુક ભાવદશામાં આવી જાય છે. તે વખતે તેમનું આધ્યાત્મિક મન તેમની બુદ્ધિને અમુક વિચારો અને શબ્દો પ્રેરે છે. એવી જાતના લખાણનો અર્થ કોઇ અનુભવી વાંચનાર ઉકેલી શકે છે, આત્માનો સંદેશ આત્મા સાંભળે છે.

વાચકોમાંથી જેમની આવી અવસ્થા થઇ ચૂકી હોય, અગર થવાની તૈયારી હોય તેમણે ગભરાવું નહિ. એકલપણાથી મુંઝાશો નહિ. તમે એકલાં છોજ નહિ. જગતમાં તમારાજ જેવી અવસ્થા અને ભાવનાવાળાં હજારો સ્ત્રીપુરુષો છે અને તમે તેમની સાથે આત્મિક સગપણથી સંધાયા છો. તેમની સાથે તમે આત્મિક વિચારપ્રવાહની મદદથી વિચારની આપલે કરી શકો છો. માત્ર તમારૂં હૃદયમંદિર ઉઘાડું રાખજો. બ્રહ્માંડના કોઇપણ ભાગમાં થતો સુવિચાર જો સમાનધર્મી હશે તો તે તમારોજ છે. તમારાં જૂનાં પુસ્તકો ફરીથી વાંચજો. ગીતાઅને ઉપનિષદ્, ટેનિસન, ટાગોર અને વૉલ્ટ વ્હીટમેન હવે ફરીથી વાંચજો. તમને તેમનાં લખાણમાંથી નવાં નવાં રહસ્યો સમજાશે; પણ રખેને અભિમાનથી ફૂલી જતા. હજી તો તમે તે મોક્ષરૂપી મહાન મંદિરના આંગણામાંજ ઉભા છો. હજી તો ઘણી કસોટીઓમાંથી તમારે પસાર થવાનું છે. આજ તમે જે અનુભવો છો તે તો કાંઇ હિસાબમાં નથી.

કેટલાક માણસો પોતાના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરીને ઉપર વર્ણવી તેવી અવસ્થામાં આવી જાય છે. અંગ્રેજકવિ ટેનિસનને આવી ટેવ હતી. તે થોડીવાર પોતાના નામનો જપ કરતો અને આત્માનું ધ્યાન કરતો; એટલે તેને પોતાની અશરીરતાનું અને આત્માના અમરપણાનું ભાન થતું; પણ આ રીતે ભાવદશા પ્રાપ્ત કરવાની અમે વાચકોને ભલામણ કરતા નથી. એમ ન કરતાં આત્મજ્યોતિને ધીરે ધીરે પ્રકટ થવા દેવી; છતાં જેમને અભ્યાસના બળથી આવી જાતનો વિકાસ વધારે ત્વરાથી કરવાની ઇચ્છા હોય તેમના લાભાર્થે અમે નીચેનો વિધિ પ્રકટ કરીએ છીએ. તેનું યથાવિધિ સાધન કર્યાથી રજસ્ તમસ્‌નાં પડ આછાં થશે અને બુદ્ધિ ઉપર આત્માનો પ્રકાશ પડવા લાગશે.

આત્મસાક્ષાત્કારનો વિધિ

શરીરને શિથિલ કરીને આરામખુરશી ઉપર શરીરનો ભાર નીચે જવા દઇને સૂઇ જાઓ. થોડીવાર તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયા કર્યા પછી તમારા પોતાના

સ્વરૂપનું ચિંતન કરો. તમે શરીરમાં નિવાસ કરો છો છતાં તેનાથી નિરાળા છો અને મરજીમાં આવે ત્યારે શરીરથી જૂદા થઇ શકો છો,એવી ભાવના-કરો. તમે શરીર નથી પણ આત્મા છો અને શરીર તો તમારે રહેવાનું ઘર છે; તમને તે ઉપયોગી છે, પણ છતાં તે માત્ર તમારા સત્સ્વરૂપનું એક સાધનજ છે, એવું ચિંતન કરો. શરીરના ઉપર તમારો સંપૂર્ણ કાબુ બેસી ગયો છે અને તેનો તમે મરજીમાં આવે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવા સમર્થ છો; આવા પ્રકારનું ધ્યાન કર્યા પછી જાણે તમારે શરીર હોયજ નહિ તેમ થોડીવાર તેનું તદ્દન વિસ્મરણ થવા દેજો. એમ કરવાથી તમારે શરીર છે એવું ભાન પણ તમને નહિ રહે. કોઇ કોઇ વાર તો જાણે તમે શરીરની બહાર નીકળી ગયા હો અને ધ્યાન પૂરૂં થયા પછી ફરીથી દાખલ થતા હો એવો અનુભવ થશે.

આ ક્રિયાની સાથે सोऽहं મંત્રનો જપ તેના અર્થના અનુસંધાનસહિત કરવાથી ઘણો લાભ થશે. આત્મા અછેદ્ય અને અદાહ્ય છે, અજન્મા અને અવિનાશી છે, તમામ પ્રકારના વિકાર અને ઉપાધિઓથી નિર્લિપ્ત છે—એવું ધ્યાન કરતા જવું અને सोऽहं–सोऽहं એવો જપ ચાલુ રાખવો.

આ ક્રિયા સાધકે દરરોજ થોડી થોડી મિનિટ સુધી કરવાની છે. એને માટે જગ્યા બની શકે તેટલી શાંત પસંદ કરવી;અને કાં તો અનુકૂળતા પ્રમાણે બેસવું અથવા આરામખુરશી ઉપર શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશીને શિથિલ કરીને સૂઇ જવું અને મનને શાંત કરી નાખવું. આ બધી શરતોનું યથાવિધિ પાલન કરવામાં આવશે તો સાધક એક વિશિષ્ટ પ્રકારની શાંતિની લહરનો અનુભવ કરશે. આ અવસ્થા પણ એક પ્રકારની "સમાધિ" છે. सोऽहं મંત્રનો ભાવાર્થસહિત જપ કરવાથી તેનું રહસ્ય મનમાં ઉંડું ઉતરી જાય છે; તેથી કરીને સાધકનાં તેજ અને કાંતિમાં એટલી તો વૃદ્ધિ થઇ જાય છે કે તેની સાથે સમાગમમાં આવનારાઓ તેના શરીરમાંથી નીકળતા શક્તિના પ્રવાહની ચમક અનુભવે છે. તેની આસપાસ ઓજસનું મંડલ બની જાય છે. ભય, ચિંતા અને ઉદ્વેગ તેના મનમાંથી સમૂળાં નીકળી જાય છે. આ અભ્યાસની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં પણ ચિંતા, ભય, ધિક્કાર, અદેખાઇ વગેરે ચિત્તની નિર્બળતાસૂચક વૃત્તિઓમાંથી સાધક મુક્ત બને છે. તેના ઓજસ્નો પ્રભાવ બીજાના ઉપર પડે છે અને તેમનામાં પણ નિર્ભયતા, નિર્વૈર વગેરે ભાવોનો ઉદય થાય છે.

હવે આના કરતાં પણ બીજી વધારે ઉંચી અવસ્થા છે, જેને મુકાબલે ઉપલી સ્થિતિ પુષ્પની કળી બરોબર છે. "હું આત્મા છું" એ ભાવમાંથી સાધક "હું બ્રહ્મ છું" એ ભાવમાં પ્રવેશ કરે છે. એ અવસ્થાના હેવાલ અધ્યાત્મવિદ્યાના લેખકો આપતા આવ્યા છે અને તેની થોડીઘણી હકીકત તો દરેક સાચા સંતના ચરિત્રમાંથી પણ મળી આવે છે. કેટલાક તેને અમુક દેવ-દેવીની કૃપાનું પરિણામ કહે છે; પણ સાચી બ્રહ્મવિદ્યાની દૃષ્ટિએ જોતાં તમામ ધર્મો અને મતમતાંતરોથી પર એવો આત્માનો ઉંચામાં ઉંચો અનુભવ કહી શકાય.ટાગોર અને વ્હીટમેન જેવા ફિલસુફ કવિઓને પણ આવી અવસ્થાની ઝાંખી થાય છે અને તેથીજ તેમનાં લખાણમાં આત્માનાં અમૃત નીતરી આવે છે. કેટલાકને લાંબા સમયના લાગટ સાધનને પરિણામે તો કેટલાકને વિજળીના ઝબકારાની પેઠે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે.આગળ વધેલા યોગીજનો પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે આ અવસ્થા જે "મહાસમાધિ" કહેવાય છે, તેમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.કેટલાક તો બધો વખત એજ અવસ્થામા પડી રહે છે અને બીજા તેમનાથી ઉતરતા યોગીઓ તેમણે પ્રેરેલા વિચારો ઝીલીને જગતની સેવા કરે છે.એ અવસ્થામાં બ્રહ્માંડની પરમ એકતાનો અનુભવ થાય છે.આખું વિશ્વ આત્મવત્ દેખાય છે.તેજનો અલ્પ અંશ મહત્સૂર્ય સાથે અથવા મહાસાગરનું બિન્દુ મહાસાગર સાથે પોતાનો સંબંધ જોઈ શકે છે.તે વખતે જેનું વાણીથી વર્ણન કરી ન શકાય અને જેને કોઇ પણ જાતના આનંદની ઉપમા ન ઘટે એવા અનિર્વાચ્ય બ્રહ્માનંદનો અનુભવ થાય છે.એકજ વાર એ આનંદનો આસ્વાદ લીધા પછી યોગીના હૈયામાં આનંદના ઓઘ સમાતા નથી. તેનાં નેત્રો અને વાણીમાંથી આનંદની ઝલક છવાઇ રહે છે. એ પૂર કેટલેક કાળે શમીને સ્થિર થઇ ગયા પછી પણ તેની અસર ચિરકાળપર્યંત ટકે છે અને પૂર્વાવસ્થાના સ્મરણથી પણ ભાવો દીપન થઇ આવે છે. આ ભાવતરંગની સાથે તેને નિર્વિશેષ જ્ઞાનનો અનુભવ થાય છે. વસ્તુમાત્રનું તેને અથઇતિ જ્ઞાન થઇ જાય છે અને પ્રત્યેક બાબતનું કાર્યકારણ તેના પોતામાં સમાઇ જતું લાગે છે. જગતના જડચેતન તમામ પદાર્થો તેને ચેતનમય ભાસે છે અને માળાના વિવિધ મણકામાં જેમ એક સળંગ દોરો પરોવાઇ રહ્યો હોય છે, તેમ પદાર્થમાત્રમાં એક અખંડ ચેતન વ્યાપી રહેલું તે જુએ છે. તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. ભયનું નામનિશાન પણ રહેતું નથી. તેની દોષદૃષ્ટિ ઓગળી જાય છે. તેની નજરમાં "પાપ" જેવું કશું હો-

તુંજ નથી. તેની નજરે પ્રેમ અને પવિત્રતાજ આખા જગતમાં વ્યાપી રહેલાં દેખાય છે. તે રાગદ્વેષ આદિ દ્વંદ્વોથી પર બની જઈ બ્રાહ્મસ્થિતિનો અનુભવ કરે છે.

અંતમાં આ ભેદી લેખની નીચે જે ટિપ્પણી આપી છે તે અતિ મહત્ત્વની, અર્થગંભીર અને બળપ્રદ હોવાથી અમે તેને પુનઃ પુનઃ વાંચવાની ભલામણ કરી તેના શબ્દે શબ્દ ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ:–

"જેઓ માગશે તેમને મળશે.સામાન્ય મનુષ્યો વારંવાર તેની માગણી કરે છે; પણ તેમની પ્રાર્થના તરફ લક્ષ અપાતું નથી;કારણ કે તેઓ માત્ર મનવડેજ માગણી કરે છે અને મનનો અવાજ જે ભૂમિકામાં મન કામ કરતું હોય તે ભૂમિકાસુધીજ પહોંચે છે. છેલ્લા સૂત્રમાં નિર્દિષ્ટ કરેલી અવસ્થાએ પહોંચ્યા પછીજ માગેલું મળે છે, ત્યાંસુધી નહિંજ.

"વાંચવું એટલે આંતરિકદૃષ્ટિએ વાંચવું; સ્થૂળદૃષ્ટિનું વાચન તે વાચન નથી. માગવું એટલે અંદરની ભૂખ સહિત માગણી કરવી–આત્માના વિકાસ માટે તૃષા ઉત્પન્ન કરવી. ખરૂં વાચન તેજ કહેવાય કે જેનાવડે આત્માની ભૂખતરશ કેટલેક અંશે તૃપ્ત થાય. એવી રીતે જ્યારે સાધક જ્ઞાન મેળવવા યોગ્ય થાય છે ત્યારેજ તેને જ્ઞાનની દીક્ષા મળે છે, તેના સાધકપણાનો સ્વીકાર થાય છે.

"જેના અંતરમાં દીપક પ્રગટ્યો છે તે છૂપો રહેતો નથી.પ્રાથમિક સંગ્રામમાં વિજય મેળવ્યા વગર જ્ઞાન મળતું નથી.બુદ્ધિ ભલે અમુક પ્રશ્ન સમજી લે, પણ તે રહસ્ય આત્માના ઉંડાણ સુધી પહોંચતું નથી. એકવાર વાવાઝોડાં અને તોફાનોમાંથી શિષ્ય પસાર થાય, અને શાંતિ મેળવે ત્યારેજ તે જ્ઞાનનો અધિકારી બને છે. કોઈ કોઈવાર શિષ્ય શિથિલ થાય, માર્ગમાંથી ચ્યુત થાય તોપણ કશો ભય નથી. આત્માનો અવાજ એકવાર જાગ્રત થયા પછી અંતરમાં તેનો ગુંજારવ થયાજ કરે છે. શિષ્ય પોતાના માર્ગથી કદાચ ઘણે દૂર નીકળી જાય તોપણ એક દિવસ તે આત્માનો અવાજ પુનઃ સાંભળશે, તે સાચા રાહ તરફ ખેંચાશે અને પોતાના દિવ્ય સ્વરૂપને રાગદ્વેષનાં આવરણમાંથી મુક્ત કરશે." ॐ शान्तिः ।



अध्याय ४ थो--मार्गउपर विशेष प्रकाश

"નિઃશબ્દતા અથવા શાંતિમાંથી એક ઘેરો નાદ સંભળાય છે. એ નાદ કહે છે કેઃ-તેં વાંચ્યું છે. હવે તું લણ. એ નાદને તું નિઃશબ્દતારૂપ માની લેજે અને તેનું અનુસરણ કરજે."

શાંતિમાંથી ગાજતા જે ઘેરા નાદનું ઉપર સૂચન કર્યું છે તે મનુષ્યના જ્ઞાન-પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરતો આત્માનો અવાજ છે. સૌથી પહેલી વારની જાગૃતિ વખતે એ નાદ જેટલી સ્પષ્ટતાથી સંભળાયો હતો, તેટલો અત્યારે નથી સંભળાતો; કારણ કે મનુષ્યના કાન નીચેની ભૂમિકાઓનાં આંદોલનોથી ભરાઈ ગયા છે અને તેથી ઉપરની ભૂમિકાનાં આંદોલનોને ગ્રહણ કરી શકતા નથી; પણ તે નાદ અવિરતપણે તેના કાનમાં ગુંજ્યાજ કરે છે અને તેના તરફ જરાક કાન ધરતાંની સાથેજ સંભળાવા લાગે છે. આકાશમાં બીજાં હજારો આંદોલનો ઘૂમતાં હોય તોપણ આ નાદની સ્પષ્ટતામાં લેશમાત્ર ગુંચવાડો થતો નથી; કારણ કે આત્મિક ભૂમિકાનો વિચાર કરતાંજ મનુષ્યનું ચિત્ત નીચેથી ઉંચે ચડે છે અને તેથી નીચેની ભૂમિકાનાં આંદોલનો તેમાં વિક્ષેપ નથી કરતાં. થોડાજ અનુભવ પછી આત્માના સ્પષ્ટ નાદને બીજા કનિષ્ઠ પ્રકારનાં આંદોલનોમાંથી ઓળખી કહાડવાની ચાવી હાથ લાગે છે. આત્માનો અવાજ હમેશાં અંધારામાંથી પ્રકાશમાં અને નીચેથી ઉંચે જવા તરફજ પ્રેરણા કરે છે.

એ નાદ કહે છે કે:-"તેં વાંચ્યું છે; હવે તું લણ." અધ્યાત્મવિદ્યાનો સાચો અભ્યાસી જેણે ઉંચા પ્રકારની જ્ઞાનદશા અનુભવી છે અને પોતાને પ્રાપ્ત થએલાં સત્યોને વ્યવહારમાં ઉતારવાની જેને ઉત્કંઠા છે. તેની અવસ્થાનું અહીં સૂચન થાય છે.

પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ થતાં સુધી જિજ્ઞાસુ એકાંતમાં બેસીને સાધનભજન કરતો તેની રાહ જુએ છે;પણ એકવાર એના હૃદયમાં તે સત્યને સ્થાન મળ્યા પછી તેનામાં એક સ્વર્ગીય તાલાવેલી પ્રકટે છે. તે સત્યને જગતમાં જાહેર કરવાની અને તેને વ્યવહારમાં મૂકવાની તેના મનમાં ભારે ઉત્કંઠા પેદા થાય છે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે આત્મદર્શન થયા પછી માણસ તદ્દન બદલાઇ જાય છે. તેના શરીરમાંથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારના વિચાર-પ્રવાહ

ઉત્પન્ન થઇને ચારે દિશાએ ફેલાઇ જાય છે અને તે તેની આસપાસનાં મનુ-ષ્યોના વિચારપ્રવાહ કરતાં તદ્દન જૂદાજ પ્રકારના હોય છે. તે એટલા બળ-વાન હોય છે કે આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર તેની શુભ અસર થવા લાગે છે. જેમ કાદવથી ભરેલા તળાવમાં સ્વચ્છ, મીઠા પાણીનો પ્રવાહ દા-ખલ થાય અને થોડીવારમાં આખા તળાવને ચોખ્ખા પાણીથી ભરી દે તેમ આ જ્ઞાનીના વિચારપ્રવાહ આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર ભારે અ-સર કરી નાખે છે. તેના ચેતનવંત વિચારની જગતને જરૂર હોવાથી તેનું આધ્યાત્મિક મન તેને જગતની સેવામાં પ્રવૃત્ત થવાની પ્રેરણા કરે છે; માટેજ સૂત્રમાં કહ્યું છે:-"તેં વાંચ્યું છે, હવે તું લણ."

માનવકુલની માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં ત્રણ મુખ્ય અવસ્થા-ઓની નોંધ અનુભવીઓ કરી ગયા છે. જેમ ગર્ભનું બાળક ગર્ભમાં રહ્યું રહ્યું માનવજાતિની ગત કાળની તમામ મુખ્ય મુખ્ય અવસ્થાઓ પસાર કરી જાય છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય ઉન્નતિક્રમમાં સૌને સામાન્યહોય એવી કેટલીક અવસ્થાઓમાંથી પસાર થાય છે. એ ત્રણે સ્થિતિનું જરા દિગ્દર્શન કરીએ.

પહેલી સ્થિતિ-આ અવસ્થામાં સાહજિક મનની સત્તા સૌથી વધારે હોય છે. બુદ્ધિ હજી તેનો અધિકાર બેસાડવા જેટલી ખીલી નથી અને આધ્યાત્મિક મનનો તો હજી પત્તોજ નથી. આ અવસ્થા નાનાં બાળકોની અને અણસુધરેલી પ્રજાઓની હોય છે. સ્થૂળજીવન ઉપરાંત તેમને બીજા કશાનો વિચાર હોતો નથી. ખોરાક, આશ્રયસ્થાન અને ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિ એ સિવાય બીજી કોઇ બાબતનો વિચાર તેમના જ્ઞાનપ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી.તેમનામાં અમુક પ્રકારની સ્વતંત્રતા, સમાનતા, અકૃત્રિમતા અને નિરભિમાનપણું હોય છે; અને એકંદરે તેઓ તેમનાથી એક પાયરી ઉંચે ગએલા માણસો કરતાં વધારે સુખી હોયછે.'પાપ' એટલે શું એ તેઓ જાણ-તાજ હોતા નથી અને તેમના મનમાં ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓની પ્રેરણા પ્રમાણે તેઓ આચરણ કરે છે.પોતાના કરતાં કોઇ બળવાન શકિતનું અસ્તિત્વ તેઓ સાહજિક વૃત્તિથી માને છે. મોક્ષનો વિચાર તેમને માટે અશક્ય છે; પણ એ બળવાન શકિત તેમનું આ લોકમાં સંરક્ષણ કરે છે અને પરલોકમાં કરશે એવું તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ માનતા હોય છે.

બીજી સ્થિતિ-બુદ્ધિના ઉઘડવાની સાથેજ આ સ્થિતિનો આરંભ થાય છે. હવે સારૂં શું અને નઠારૂં શું તેને ઓળખવાની શકિત મનુષ્યને પ્રાપ્ત

થાય છે. તેના મનના કોઇક વધારે ઉચ્ચ અંશમાંથી કાંઈક નિગૂઢ પ્રેરણા થતી હોય એવો તેને ભાસ થાય છે અને તેથી કરીને નીચ કામ કરતાં તેને શરમ ઉપજે છે; તથા નિઃસ્વાર્થી સેવાકાર્યથી તેને શાંતિ અને સંતોષ થાય છે; પણ બુદ્ધિનું કાર્ય આટલેથી અટકતું નથી. પછી તો તે સારીનરસી વસ્તુઓની.રચના કરવા લાગે છે. કેટલાક ધર્મગુરુ બની લોકોને બોધ આપે છે કે અમુક પ્રકારનાં આચરણ શુભ કહેવાય છે અને તેથી ઇશ્વર રાજી થાય છે અને તેથી વિપરીત આચરણ અશુભ કહેવાય છે તથા તેથી ઈશ્વર કોપે છે. તેઓ તેમના અનુયાયીઓને રુચે એવા ભોજ્યપદાર્થોથી ભરેલા સ્વર્ગની અને ભય ઉપજે એવા ત્રાસદાયક પદાર્થોથી ભરેલા નરકની વાતો કહે છે.અમુક પદાર્થો સુખજનક છે, એટલાજ માટે ઘણીવાર તેમને અશુભ અને ત્યાજ્ય ગણવામાં આવે છે.એવી સ્થિતિના લોકોની સામાન્ય માન્યતા એવી હોય છે કે શરીરને કષ્ટ આપ્યાથી દેવ પ્રસન્ન થાય છે.તેમનામાં ધર્માન્ધતા વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે.તેઓ પોતાને, પોતાના પેગંબર અથવા આચાર્યને તથા પોતાના ધર્મને સર્વથી શ્રેષ્ઠ માને છે.પરધર્મ તથા પરધર્મીઓ તરફ તેઓ ઘૃણા રાખે છે.તેઓ નાનાપ્રકારના મત અને સંપ્રદાયોમાં વિભકત થઇ જાય છે અને પરસ્પર દ્વેષ કરતા રહે છે.પ્રેમ કરતાં ભયનું રાજ્ય તેમનાપર વિશેષ હોય છે. ભ્રાતૃભાવ પણ માત્ર નામનોજ હોય છે. પહેલી સ્થિતિમાં એકતાની ભાવના હતી તેને ઠેકાણે હવે વિભિન્નતા જોવામાં આવે છે.આગળ જતાં બુદ્ધિ વધારે પ્રસ્ફુટિત થાય છે અને તુલનાશકિત હવે દર્શન દે છે. એના પ્રભાવથી ઘણા જૂના વહેમો અને રૂઢીઓ જે એક વેળા ઘણી પવિત્ર અને સાચી મનાતી તે હવે જૂઠી કરે છે. એક પછી એક જૂનાં પડ ઉખડતાં જાય છે અને થોડા સમય સુધી નાસ્તિકતા અથવા નિરીશ્વરવાદનો પવન વાય છે. જૂની માન્યતાઓ ધોવાઇ જાય છે પણ તેની જગ્યાએ નવી માન્યતાઓની સ્થાપના હજી થઈ હોતી નથી; પણ હવે ધીમે ધીમે આધ્યાત્મિક મન પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા લાગે છે અને સત્ય ધર્મ તથા આત્માના સાચા આદેશની પ્રેરણા થવા માંડે છે. એમ થતાં મનુષ્ય ત્રીજી અવસ્થામાં પ્રવેશે છે.

ત્રીજી અવસ્થા-હવે મનુષ્યની બુદ્ધિ સર્વત્ર ન્યાય અને સત્યનું દર્શન કરે છે. કેટલીક વસ્તુઓ અન્ય કરતાં વિશેષ વિકસિત થએલી પ્રતીત થાય છે; પણ તે બધીએ વિશ્વની યોજનામાં અમુક અમુક હેતુ સિદ્ધ કરતી માલૂમ પડે છે. હવે વિકાસ પામેલો જીવ ઘણી વસ્તુઓવિના ચલાવી લે છે; પરંતુ

તે કોઇ દેવતાને પ્રસન્ન કરવા માટે નહિ પણ જૂનાં, ઉતરેલાં, સાંકડાં પડેલાં વસ્ત્રની માફક તે વસ્તુઓનો તેને ખપ રહેતો નથી. એમ છતાં એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનારાઓ પ્રતિ તેની સહાનુભૂતિ હોય છે. તે જોઇ શકે છે કે એ વસ્તુઓ તેમને માટે જરૂરની છે અને તેઓ વધારે કાચી અવસ્થામાં જે વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરતા હતા, તેના કરતાં તે ચડીઆતી છે. જીવમાત્ર સાચા રાહ ઉપર મુસાફરી કરી રહ્યા છે–કોઇ આગળ તો કોઇ જરા પાછળ, પણ બધાની ગતિ એકજ દિશામાં છે, એ તે જોઇ શકે છે. પાપને તે ભૂલનું પરિણામ સમજે છે.

આ સ્થિતિમાં આવી પહોંચેલા જીવને તમામ ધર્મની એકતા સમજાય છે–તે એટલે સુધી કે પોતે અમુક સંપ્રદાયનો છે તે કહેવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. તમામ ધર્મોના દેવાલયોમાં તેને એક અદ્વિતીય બ્રહ્મનીજ ઉપાસના થતી દેખાય છે. આ અવસ્થાની એક ખાસ વિશિષ્ટતા એ છે કે તેને જીવમાત્રની એકતા પ્રત્યક્ષ થાય છે. જાણે આખું વિશ્વ સજીવ હોય અને એકજ જીવથી પ્રાણવંત બન્યું હોય,એવું તે જોઇ શકે છે. તે સૌમાં પોતાને જુએ છે અને પોતાનામાં સૌને જુએ છે. તેનો ભેદભાવ પૂરેપૂરો ગળી ગયો હોય છે. તેને ડરવાનું કશું પ્રયોજન નથી. ડર કોનો ? તેના પોતાના સિવાય જગતમાં બીજું કશું છેજ નહિ તો પછી ડરવાનું કોનાથી ? તેને મનથી આજ અને કાલ સરખી છે. તે ત્રિકાલાતીત બની ગયો છે. ભીતિ, ઘૃણા, દોષારોપણ–એ બધી વૃત્તિઓથી તે હવે પર થઇ ગયો છે. वसुधैव कुटुंबकम् એ સત્યનો તેને સાક્ષાત્કાર થઇ ગયો છે.

સામાન્ય માણસો આવા માણસના મનની હાલત સમજી શકતાં નથી. તે પોતાનાં સગાંઓ અને નાતિલાંઓ વચ્ચે એકલોઅટુલો પડી જાય છે; પણ હવે એવા એકલાઅટુલા માણસોની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે અને એક દિવસ એવો પણ આવી પહોંચશે કે જ્યારે પોતાના માનવબંધુઓ ભૂખે મરતાં હોય ત્યારે પોતે સુખવૈભવ માણવામાં હૈયામાં કાંઇક ડંખશે; બીજા દેશની પ્રજાઓને ચૂસીને માતબર બનવાનાં સાહસો નહિ થાય અને મનુષ્યજાતિઓનાં જે જે દુઃખો આપણે નજરે જોઇએ છીએ અને છતાં જાણે આપણને તેની સાથે કશી નિસબત ન હોય તેમ જોયું ન જોયું કરીએ છીએ,તેમ ભવિષ્યમાં નહિ થાય. આમ થવાનું કારણ શું ? કારણ કે મનુષ્યની જ્ઞાનદૃષ્ટિ ઉઘડી હશે, માણસ માણસ વચ્ચેની ભિન્નતા ભૂંસાઇ ગઈ હશે

અને એકનું દુઃખ તે સૌનું દુઃખ એવી સામાન્ય સમજ થઇ ગઇ હશે. આમ થશે ત્યારે નવયુગ મંડાશે અને પૃથ્વી ઉપર દેવો અવતરશે.

"તું હવે શિષ્ય (જિજ્ઞાસુ) બન્યો છે; તને ઉભા રહેતાં, સાંભળતાં, જોતાં અને બોલતાં આવડયું છે; તેં તારી વાસનાઓને જીતી છે અને તને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે; તેં તારા આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોયું છે, તેને ઓળખ્યું છે અને શાંતિનો નાદ સાંભળ્યો છે; તું હવે જ્ઞાનમંદિરમાં પ્રવેશ કર અને ત્યાં તારે માટે શું લખી રાખ્યું છે તે વાંચ."

આ સૂત્રની નીચે એક ટિપ્પણ આપ્યું છે; તે પણ અતિ ઉપયોગી છે.

ટિપ્પણ—ઉભા થતાં શીખવું એટલે આત્મશ્રદ્ધાવાન થવું; સાંભળતા શીખવું એટલે આત્માના દરવાજા ખોલી નાખવા; જોતાં શીખવું એટલે સૂક્ષ્મશક્તિનો વિકાસ કરવો; બોલતાં શીખવું એટલે બીજાઓને મદદ કરવા શક્તિમાન થવું; વાસનાઓ જીતવી એટલે પોતાની જાતનું નિયમન અને ઉપયોગ કરતાં શીખવો; આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવી એટલે જ્યાંથી આત્માનું ચોખ્ખુ દર્શન થઇ શકે એવી હૃદય ગુહામાં પ્રવેશ કરવો; આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોવુ એટલે જે અવસ્થામા તું મનુષ્ય મટીને બ્રહ્મ બની જાય તે અવસ્થાનો એક પળવાર પણ અનુભવ કરી લેવો; આત્મપુષ્પને ઓળખવું એટલે આંખો મીચ્યા વગર અને ભયભીત થઇને પાછા હઠયા વગર તે ઝળહળત જ્યોતિનું દર્શન કરવું. આવું કોઇ કોઇને થાય છે અને ક્ષતેહની પળે બાજી હારી જાય છે. શાંતિનો નાદ સાંભળવો એટલે આત્માના ઉંડાણમાંથી પ્રાપ્ત થતુ સત્યજ્ઞાન ગ્રહણ કરવું. જ્ઞાનમંદિરમાં પ્રવેશ કરવો એટલે જ્ઞાન ગ્રહણ કરી શકાય એવી સ્થિતિમાં આવી જવું. એમ થશે ત્યારે તારે માટેનો ઉપદેશ અગ્નિના હરફ પણ સહેલાઇથી વાંચી શકાય એવી રીતે લખવામાં આવશે; કારણ કે જ્યારે શિષ્ય તૈયાર થાય છે ત્યારે ગુરુ પણ તૈયારજ હોય છે.

અહીં શિષ્યને ઉભા રહેતાં, બોલતાં, જોતાં અને સાંભળતાં આવડયું હોય એમ કહેવામાં આવ્યું છે. આત્મજ્ઞાનવડે શિષ્યમાં દૃઢપણે ઉભા રહેવાની અને પોતાના ભવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ કરવાની શકિત પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્યાર પછીનાં ચાર સૂત્રો ઘણાજ મહત્ત્વનાં અને બહુ આગળ વધેલા શિષ્યને માટે લખાએલાં છે.

હવે પછી થવાના સંગ્રામ વખતે બાજુએ ઉભો રહેજે; લઢજે ખરો પણ લડવૈયો બન્યા વગર લઢજે.

લઢવૈયાને શોધી કહાડ; તે તારામાં રહેલો છે; તે તારામાં રહીને લઢશે.

તેની પાસેથી લડાઇની આજ્ઞાઓ સાંભળી લેજે અને તેમનું પાલન કરજે.

તે તારો સેનાપતિ હોય એમ નહિ પણ તે તું પોતેજ હોય તેમ તું તેની આજ્ઞાનું પાલન કરજે; તેના શબ્દો તારી પોતાનીજ અંતરની ઈચ્છાને પ્રકટ કરતા હોય એમ માની લેજે; તે તુંજ છે; પણ તારા કરતાં તેનાં તેજ અને જ્ઞાન અનંતગણાં વધારે છે. તેને ખોળતોજ રહેજે; નહિ તો લડાઈની ધમાધમીમાં તે તારી નજરે નહિ પડે. તું તેને ઓળખી કહાડે ત્યાંસુધી તે તને ઓળખે એવો નથી. તારો અવાજ તેને કાને પડશે તોજ તે તારામાં રહીને લઢશે અને તારામાં રહેલી અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરશે. એમ કરવાથી તું નિશ્ચિંતપણે અને શાંતચિત્ત લડી શકીશ;તું બાજુએ ઉભો રહેજે અને તેજ તારે સારૂ લડી લેશે. પછી તારો એક પણ ઘા ખાલી નહિ જાય. જો તું તેને નહિ શોધી કહાડે તો લડાઇમાં તું સલામત નહિ રહે. તારૂં મગજ ભમવા લાગશે, તારા હૃદયમાં દૃઢતા નહિ રહે અને લડાઇના ધૂમકોટમાં તારી દૃષ્ટિ અને ઇન્દ્રિયો તને દગો દેશે. શત્રુ કોણ અને મિત્ર કોણ તે તું નહિ ઓળખી શકે.

તે તારૂંજ સ્વરૂપ છે; પણ તારી શક્તિઓ મર્યાદિત છે, તેથી તું ભૂલ કરી બેસે તે શાશ્વત છે;તે કદિ ભૂલ કરતો નથી. તે સનાતન સત્ય છે.એકવાર તે તારામાં પ્રવેશ કરશે અને તારો રક્ષક બનશે તો તે તને કદિ રવડતો મૂકશેજ નહિ;અને એકવાર પરમશાંતિની પળે તું અને તે બેઉ એક થઇ જશો.

આગલાં સૂત્રો ઉપર જે વિવેચન થઈ ગયું છે તેની મદદથી આ સૂત્રો સમજવામાં વાંચકને મુશ્કેલી પડે એમ નથી. અહીં "તું" એટલે જીવ અને "તે" એટલે બ્રહ્મ એવો અર્થ લેવાનો છે. ત્યાર પછી બીજાં ચાર સૂત્રોનો સમૂહ આવે છે. તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

જીવનના ગીત તરફ લક્ષ દે.

તેનો મધુર રણકાર તારા સ્મરણભંડારમાં સાચવી રાખજે,

તેમાંથી એકતાનતાનો પાઠ શીખજે.

હવે તને લડાઈના કોલાહલની વચ્ચે ખડકની માફક દૃઢ અને ટટાર ઉભા રહેતાં આવડયું છે. તારો લડવૈયો જે તારો રાજા છે અને જે તું પોતેજ છે તેની આજ્ઞાનું પાલન તું કરી શકે છે. લડાઇના પરિણામની પરવા કરતો નહિ; પણ તેની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનીજ કાળજી રાખજે. તે જીતશે એટલીજ બાબત મહત્ત્વની છે. તું જાણે છે કે તેનો કદિ પરાજય થતો નથી. આથી કરીને તું શાંત અને નિશ્ચિંતપણે લડાઇની વચ્ચે ઉભો રહેજે અને દુઃખનું શમન કરીને તથા ભારે દુઃખ વેઠીને જે સાંભળવાની શક્તિ તે પ્રાપ્ત કરી છે, તેનો તું ઉપયોગ કરજે. તું મનુષ્ય હોઈશ ત્યાંસુધી તો તે મહાન સંગીતની તૂટક તૂટક કડીઓ તારા કાનપર આવશે. તું તેને કાન દઇને સાંભળ્યા કરજે અને સાંભળેલું યાદ રાખજે કે જેથી કરીને તારે કાને આવેલામાંથી તું કાંઇ પણ ભૂલી ન જાય. તારી આસપાસના જગતના ભેદનું રહસ્ય ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરજે. તું જો આટલું કરશે તો તારે કોઇ ગુરુની જરૂર નહિ રહે; કારણ કે જેમ દરેક જણમાં બોલવાની શક્તિ છે, તેમ જેમાં દરેક જણ રહેલો છે, તેનામાં પણ બોલવાની શક્તિ છે. ખુદ જીંદગીને પણ વાચા હોય છે અને તે કદિ મૂંગી રહેતીજ નથી અને તમે બહેરાઓ માનો છો તેમ તેનું ભાષણ કઠોર ચીસના જેવું નથી; પણ તે તો મધુર સંગીત છે. તું તે ગીતના સૂર પૈકીનો એક છે, એ સત્ય તું શીખી લેજે અને તેમાંથી એકતાનતાના નિયમોનું પાલન કરવાનો પાઠ શીખજે.

એની નીચે આપેલી ટિપ્પણી પણ એટલી બધી સત્યોથી ભરેલી અને બોધપ્રદ છે કે અમે તે આખી ને આખીજ ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ.

ટિપ્પણી—પ્રથમ તો એ નાદને તમારા અંતરમાં શોધો અને સાંભળો. પહેલાં તો તમે કહેશો કે ત્યાં સંગીત જેવું કાંઇજ નથી; માત્ર બેતાલો ઘોંઘાટ સંભળાય છે; પણ વધારે ઉંડા ઉતરીને જુઓ. હજી પણ જો તમને ધારેલી વસ્તુ ન મળે તો એથીએ વધારે ઉંડા ઉતરજો. દરેક મનુષ્યના અંતઃકરણમાં કુદરતી ગીત અહોનિશ

ગુંજે છે; ત્યાં એક છુપું ઝરણું છે.તે ભલે દબાઇ ગયું હોય,દટાઇ ગયું હોય,તેનો કલકલ ધ્વનિ પ્રકટ ન થતો હોય તોપણ તેનું અસ્તિત્વ તો છેજ.તમારા સ્વભાવનાં મૂળતત્ત્વોમાં શ્રદ્ધા, આશા અને પ્રેમ રહેલાં છે. જે અશુભને વરે છે, તે અંદર દૃષ્ટિ કરતો નથી. હૃદયના સંગીત તરફ પોતાના કાન બંધ રાખે છે અને આત્માના પ્રકાશની સામે નેત્ર મીચી દે છે તેને આમ કરવાનું પ્રયોજન એ છે કે તેમ કરવાથી તે વાસનાઓના પ્રદેશમાં રહી શકે છે; પણ જીવનના તમામ પડની નીચે એક જીવંત ઝરો વહી રહ્યો છે. તેને રોકાય તેમ નથી. તેની અંદર ખરેખર અખૂટ જલ વહી રહ્યું છે. તે પડને ભેદીને પાણીનુ વહેણ શોધી કહાડો. ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર જીવ પણ એ જીવન-જલનો અંશ છે. તે ભલે તેથી અજાણ્યો હોય અને પોતેજ કલ્પનાથી ઉભી કરેલી ભયની મૂર્તિઓથી ડર્યા કરતો હોય. તમારી આસપાસના તમામ જીવો તે વિરાટના અંશ છે અને માયાની ઇન્દ્રજાળ એવી બળવતી છે કે બીજાના હૃદયમાં ગુંજતુ મધુર દિવ્ય સંગીત ક્યારે તમારે કાને અથડાશે તે કહી શકાતું નથી; પણ તે તમારા અંતરમાં છેજ એવો વિશ્વાસ રાખજો. ગમે તે પ્રયત્ને એકવાર તેને શોધી કહાડીને સાંભળજો. તેનો નાદ સાંભળ્યા પછી તમે બીજાનાં હૃદયના સૂર પણ તરતજ પારખી શકશો.

એની પછીનાં ચાર સૂત્રો પણ એની એજ બાબતનો ઉપદેશ કરી રહ્યાં છેઃ—

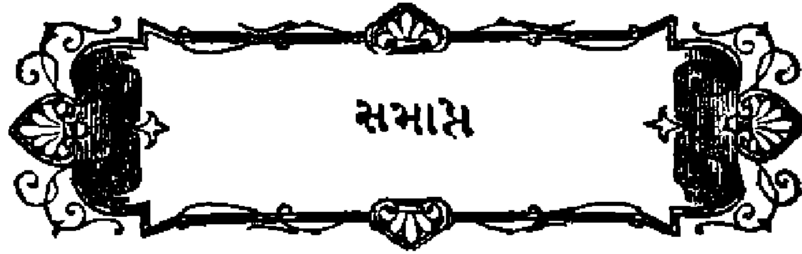
"તમારી આસપાસના જીવોપ્રતિ અતિ ગંભીરભાવે દૃષ્ટિ કરજો.

મનુષ્યના હૃદયમાં બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરજો.

સૌથી પ્રથમ તમારૂં પોતાનું હૃદય આગ્રહપૂર્વક શોધો; કારણ કે ત્યાંથીજ તમને એવું તેજ પ્રાપ્ત થશે કે જેનાવડે જીવનના તમામ પ્રશ્નોનાં રહસ્ય તમારાં નેત્ર આગળ ખુલ્લાં થઈ જશે. મનુષ્યોનાં અંતઃકરણનું નિરીક્ષણ કરો; એ રીતેજ તમે જેનાં અંગ છો તે જગતનું તમને જ્ઞાન થશે. તમારી આસપાસની પળે પળે બદલાતા અવસ્થાંતરને પામતા જીવનસ્રોતને અવલોકતા રહેજો; કારણ કે તેની રચના માનવહૃદયથી થએલી છે; અને જેમ જેમ તમને તેની રચના અને તેનું રહસ્ય સમજાતું જશે, તેમ તેમ તમે જીવનને તેના વિશાળ અર્થમાં સમજી શકશો.

ટિપ્પણી—કોઇપણ પ્રશ્નને નિરપેક્ષદૃષ્ટિથી તપાસજો; નહિ તો તમારી દૃષ્ટિ અમુક રંગથી રંગાઇ જશે. સ્વતંત્ર બુદ્ધિ પક્ષપાતરહિત હોય છે. તમારે કોઈ મિત્ર નથી અને કોઇ શત્રુ નથી. તમારે સૌ કોઇ સમાન છે. અમુક માણસ તમારો શા

માટે શત્રુ છે, એ ભેદ તમારે ઉકેલવેાજ જોઇશે; ભલે તે કામમાં યુગના યુગ વીતી જાય. તમારેા મિત્ર તમારૂં અંગ છે; તમારાજ સ્વરૂપનેા વધારેા છે.આ પણ એક કૂટ પ્રશ્ન છે; પણ સૈાથી વધારે મુશ્કેલી તેા તમારાજ હૃદયની પૂરી પિછાન કરવામાં રહેલી છે. " હું અને મારૂં ", એ ભેદ જ્યાંસુધી ફીટી ન જાય ત્યાંસુધી તમારા સ્વરૂપનું રહસ્ય તમને નહિ સમજાય. તમે તેનેા ત્યાગ કરશેા ત્યારેજ તમારી બુદ્ધિ સમ્યક્જ્ઞાનને ગ્રહણ કરશે. એમ થશે ત્યારેજ તમે તમારા સ્વરૂપને એાળખી શકશેા; અને તેમાં રહેલી શક્તિએાનેા રૂડેા ઉપયેાગ કરી શકશેા. ૐ શાંતિઃ



શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧	૨	સ્થૂળશરીર	સ્થૂળઅંગ
૨૨	૩૧	તયાર	તૈયાર
૨૩	૪	માળા	માવા
૩૯	૨૪	સાથી	સૌથી
૪૬	૨૮	પાષ્ટિક	પૌષ્ટિક
૪૮	૨૭	શરીર–	શરીરના
૫૬	૨૭	પાર્વાત્ય	પૌર્વાત્ય
૫૬	૨૮	નહિ	નહિ)
૬૪	૮	સાને	સૌને
૭૬	૧૩	આષધ	ઔષધ
૮૨	૫	ઓટેવને	આ ટેવને
૯૪	૧૪	એને	અને
૯૫	૯	નાડીચક્રનો	નાડીચક્રને
૯૬	૬	આસૌર્યચક્રના	સૌર્યચક્રના આ
૧૦૧	૩	ૈયાર	તૈયાર
૧૧૧	૨૦	આષધિ	ઔષધિ
૧૧૨	૧૫	આહ	અહિં
૧૧૨	૨૮	સંતેજ	સતેજ
૧૨૧	૧૭	ખભા ખભા	ખભા
૧૪૪	૧૪	શિર	શિરા
૧૪૪	૧૬	કેન્દ્ર કેન્દ્રની	કેન્દ્રેકેન્દ્રની
૨૩૨	૧૭	સાથી	સૌથી
૨૪૧	૩૦	થતાંનો	થતાંની
૨૪૭	૭	આભ્યંતારકે	આભ્યંતરિક
૨૫૦	૯	તયાર	તૈયાર
૨૬૨	૧૭	વિચાર કો	વિચારકો
૨૬૬	૧૧	અપાણા	આપણા
૨૭૨	૨૩-૨૪	સાહજકિ	સાહજિક
૨૭૫	૨૫	સંભવિતજ	સંભવિતજનથી
૨૭૫	૨૭	નથી. સુધી	સુધી
૨૮૨	૧૫	ત્યારેજ બધા	ત્યારે બધાજ
૨૮૭	૨૨	શ્વિવ્યાપક	વિશ્વવ્યાપક
૨૯૨	૯	અશ્ર	અશ્રુ
૩૧૫	૨૮	ઘણીવારા	ઘણીવાર
૩૪૦	૧૦	વખરી	વૈખરી
૩૪૭	૧૩	**साऽहं**	**सोऽहं**
૩૪૭	૨૯	નર્બળતા	નિર્બળતા
૩૫૨	૨૨	કરે છે	ઠરેછે